

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
(МБУ ДО СШ)



г. Пыть-Ях

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ

А.С. Вагин

Приказ № 233 от « 14 » 05 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12. 2022 № 1233 в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11. 2022 № 947

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше

Разработчики:

Тренер-преподаватель
Инструктор-методист
Инструктор-методист
Начальник отдела

Дмитрук Н.С.
Буртовая А.А.
Биктимерова Л.Г.
Ракина Е.Л.

Рецензент

к.б.н., доцент Высшей школы физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», инструктор-методист отдела координации деятельности и методического обеспечения организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва БУ «ЦСПСКЮ»

Абрамов Э.Н.

г. Пыть-Ях, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | |
|--|-----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ..... | 5 |
| 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 6 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки..... | 6 |
| 2.2. Объем Программы..... | 6 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 7 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план..... | 8 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 21 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики..... | 22 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 24 |
| 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 28 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивные соревнования..... | 28 |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы..... | 29 |
| 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»..... | 36 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 36 |
| 4.2. Учебно-тематический план | 80 |
| 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ | 263 |
| 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 264 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы..... | 264 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы | 267 |
| 6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей..... | 267 |
| 6.4. Информационно-методические условия реализации Программы..... | 268 |

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:
МБУ ДО СШ – муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Спортивная школа

НП – (этап) начальной подготовки

ДОПСП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

УТ(Э) (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ФЗ - федеральный закон

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

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.

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.

Фитнес-аэробика командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес-аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес - аэробикой не только девочек, но и в равной степени - мальчиков.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, не только как одно из средств физического и психического развития спортсменов, но и как активный ресурс в формировании общей культуры личности спортсмена.

Фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

В сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут так же эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Как вид спорта фитнес-аэробика выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта фитнес-аэробика представлен в таблице (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (ред. от 09.06.2017)).

Дисциплины вида спорта – фитнес-аэробика
(номер-код – 125 000 1 3 1 1 Я)

| Дисциплины | Номер-код |
|------------------|-------------------|
| аэробика | 125 001 1 8 1 1 Я |
| степ-аэробика | 125 002 1 8 1 1 Я |
| хип-хоп-аэробика | 125 003 1 8 1 1 Я |

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки по виду спорта фитнес-аэробика, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы

для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности (указывается наименование спортивной дисциплины) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 947 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от от 14 декабря 2022 № 1233 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»,
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|--|--|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 10 | 6 |

[ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» Приложение 1]

2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» представлен в таблице 2.

Таблица 2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|
| | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 |

[ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» Приложение 2]

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4);
- индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Таблица 3 - Учебно-тренировочные мероприятия

В сутках

| Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту пребывания учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|--|---|---|
| | этап начальной подготовки | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |

| | | |
|--|--|-------------|
| | | |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | |
| 2.1. Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.3. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | |
| 2.5. Просмотровые учебно-тренировочные | - | До 60 суток |

[ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» Приложение 3]

Таблица 4 - Объём соревновательной деятельности

В количестве

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | этап начальной подготовки | | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 |

[ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» Приложение 4]

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная школа обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в спортивной школе проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 октября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 30 сентября календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся);

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- а) перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- б) ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- в) ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- г) ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:

- 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в иных видах спорта, не указанных в абзаце втором настоящего подпункта;

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- а) непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- б) непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;
 При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:
- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
 - учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.
 - определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится спортивной школой один раз в учебно-тренировочном году и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, %

В процентах

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|--|------------------------------------|---|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Общая физическая подготовка (%) | 40-45 | 25-30 |
| 2. Специальная физическая подготовка (%) | 20-25 | 23-28 |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 10-12 |
| 4. Техническая подготовка (%) | 15-18 | 18-23 |
| 5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 7-10 |
| 6. Инструкторская и судейская практика (%) | 0-1 | 0-2 |
| 7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2-3 | 5-7 |

[ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» Приложение 5]

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в часах, на соответствующий учебно-тренировочный год.

Примерный годовой учебно-тренировочный план приведен в таблице 6.

Реализация ДОПСП обеспечивается непрерывностью учебно-тренировочного процесса в течении 52 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ, реализующей ДОПСП по виду спорта «айкидо», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Режим занятий. Образовательный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «айкидо». Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО СШ.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о правилах приема, перевода, восстановления и отчисления из учреждения.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной,

учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Таблица 6 - Примерный годовой учебно-тренировочный план

| Виды подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|
| | НП | | | | | | ТЭ | | | | | | | | | |
| | 1 | | 2 | | 3 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1. Общая физическая подготовка (час) | 140 | 0,45 | 163 | 0,45 | 187 | 0,45 | 156 | 0,3 | 166 | 0,29 | 175 | 0,28 | 225 | 0,27 | 244 | 0,26 |
| 2. Специальная физическая подготовка (%) | 78 | 0,25 | 91 | 0,25 | 104 | 0,25 | 130 | 0,25 | 143 | 0,25 | 156 | 0,25 | 208 | 0,25 | 234 | 0,25 |
| 3. Спортивные соревнования (%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 52 | 0,1 | 57 | 0,1 | 62 | 0,1 | 83 | 0,1 | 94 | 0,1 |
| 4. Техническая подготовка (%) | 57 | 0,18 | 66 | 0,18 | 75 | 0,18 | 109 | 0,21 | 126 | 0,22 | 131 | 0,21 | 166 | 0,2 | 197 | 0,21 |
| 5. Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 25 | 0,08 | 29 | 0,08 | 33 | 0,08 | 42 | 0,08 | 46 | 0,08 | 50 | 0,08 | 83 | 0,1 | 93 | 0,1 |
| 6. Инструкторская и судейская практика (%) | 3 | 0,01 | 4 | 0,01 | 4 | 0,01 | 5 | 0,01 | 6 | 0,01 | 6 | 0,01 | 8 | 0,01 | 9 | 0,01 |
| 7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 9 | 0,03 | 11 | 0,03 | 13 | 0,03 | 26 | 0,05 | 28 | 0,05 | 44 | 0,07 | 59 | 0,07 | 65 | 0,07 |
| часов в неделю | 6 | | 7 | | 8 | | 10 | | 11 | | 12 | | 16 | | 18 | |
| количество тренировок в неделю | 3 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 6 | | 6 | |
| количество тренировок в год | 156 | | 208 | | 208 | | 208 | | 208 | | 208 | | 312 | | 312 | |
| всего часов в год | 312 | | 364 | | 416 | | 520 | | 572 | | 624 | | 832 | | 936 | |

Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на календарный год и утверждается руководителем спортивной школы (таблица 7). План воспитательной работы находится в учреждении.

Таблица 7 - Примерный план воспитательной работы

| Наименование мероприятий | Характеристика мероприятий | Даты проведения | Место проведения | Проводящие | Ответственные | Охват |
|---|--|-------------------|---|------------|---------------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Взаимодействие с общественными, национально-культурными и религиозными объединениями (организациями) | | | | | | |
| 1.1 Открытый городской турнир по мини-футболу среди юношей 2007-2008 гг.р., посвящённый Дню вывода войск из Афганистана | Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. Пыть-Ях | февраль | ФСК с универсальным игровым залом | МБУ ДО СШ | Лещенко О.С. | 50 чел. |
| 1.2 Открытое первенство города по лыжным гонкам среди юношей и девушек «Закрытие зимнего спортивного сезона» | Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях | март-апрель | Модульная лыжная база с комплектом спортивного оборудования и инвентаря | МБУ ДО СШ | Копылов Е.А. | 49 чел. |
| 1.3 Первенство города по пауэрлифтингу (жим лежа), среди юношей и девушек, юниоров и юниорок, посвящённое Дню толерантности | Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях | октябрь | СОК, 10 мкр Мамонтово 8а | МБУ ДО СШ | Симонов Д.В. | 49 чел. |
| 1.4 VII традиционный турнир по мини-футболу Памяти погибших в республике Афганистан, Чечне и других локальных конфликтах | Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. Пыть-Ях | декабрь | ФСК с универсальным игровым залом | МБУ ДО СШ | Лещенко О.С. | 50 чел. |
| 1.5 Проведение воспитательных бесед по различным тематикам | Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях | 1 раз в полугодие | Объекты МБУ ДО СШ | МБУ ДО СШ | Ракина Е.Л. | 200 чел. |
| 2. Профилактика употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ | | | | | | |
| 2.1 Беседы, направленные на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ | Представители ОМВД России по г. Пыть-Ях | 1 раз в квартал | Объекты МБУ ДО СШ | МБУ ДО СШ | Ракина Е.Л. | 200 чел. |
| 2.2 Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ | Тренеры-преподаватели, представители ОМВД по г. Пыть-Ях | 1 раз в полугодие | Объекты МБУ ДО СШ | МБУ ДО СШ | Ракина Е.Л. | 200 чел. |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---------------------------------|----------|
| 2.3 Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ | Обновление информации на сайте и стендах учреждения | 1 раз в полугодие | Официальные сайт и страница «В Контакте» (МБУ ДО СШ) | МБУ ДО СШ | Ракина Е.Л. Биктимерова Л.Г. | 200 чел. |
| 3. Профилактика правонарушений несовершеннолетних (со спортсменами отделений, родителями и законными представителями несовершеннолетних) | | | | | | |
| 3.1 Информирование несовершеннолетних и родителей о функционировании «Детского телефона доверия» с единым общероссийским телефонным номером, о службах и учреждениях, оказывающих правовую, социальную и психологическую помощь несовершеннолетним | Размещение информации о Детском телефоне доверия на сайте и стендах учреждения | 1 раз в год | Официальные сайт и страница «В Контакте» (МБУ ДО СШ) | МБУ ДО СШ | Ракина Е.Л. Биктимерова Л.Г. | - |
| 3.2 Организация работы по максимальному вовлечению несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, в организационные формы занятости | Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении к занятиям спортом в отделения спортивной школы и участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в МБУ СШ | Постоянно, при наличии в списке спортсменов МБУ СШ, несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении | Объекты МБУ ДО СШ | Тренеры-преподаватели | Тренеры-преподаватели | - |
| 3.3 Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений и преступлений, совершаемых несовершеннолетними | Беседы, направленные на профилактику правонарушений несовершеннолетних Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику правонарушений несовершеннолетних, по предупреждению совершения | 1 раз в квартал 1 раз в полгода | Объекты МБУ ДО СШ | Представители ОМВД по г. Пыть-Ях Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты | Ракина Е.Л. | 250 чел. |

| | | | | | | |
|--|--|--|-------------------|--|-------------|----------|
| | <p>противоправных действий в отношении совершеннолетних</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику правонарушений, в том числе и профилактику правонарушений несовершеннолетних</p> | 1 раз в полгода | | инструкторы-методисты | | |
| <p>4. Профилактика противодействия экстремистской деятельности и антитеррористическому направлению (со спортсменами отделений)</p> | | | | | | |
| 4.1 Меры по профилактике распространения экстремистской идеологии | <p>Беседы, направленные на профилактику распространения экстремизма</p> <p>Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику экстремизма</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику экстремизма</p> | <p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полгода</p> <p>1 раз в полгода</p> | Объекты МБУ ДО СШ | <p>Представители ОМВД по г. Пыть-Ях</p> <p>Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты</p> <p>инструкторы-методисты</p> | Ракина Е.Л. | 250 чел. |
| 4.2 Меры, направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма | <p>Беседы, направленные на направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма</p> <p>Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику терроризма</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику терроризма</p> | <p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полгода</p> <p>1 раз в полгода</p> | Объекты МБУ ДО СШ | <p>Представители ОМВД по г. Пыть-Ях</p> <p>Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты</p> <p>инструкторы-методисты</p> | Ракина Е.Л. | 250 чел. |
| <p>5. Укрепление межнационального и межконфессионального согласия</p> | | | | | | |
| 5.1 Меры, направленные на обеспечение межнационального и межконфессионального согласия | Проведение бесед тренерами, представителями НКО направленных на гармонизацию межнациональных и межконфессиональных отношений | 1 раз в полгода | Объекты МБУ ДО СШ | тренеры-преподаватели, представители НКО | Ракина Е.Л. | 100 чел. |

| <i>6. Патриотическое воспитание</i> | | | | | | |
|--|--|----------------|--|--|-------------|----------|
| 6.1 Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия, направленные на формирование патриотизма | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях | В течение года | Объекты МБУ ДО СШ | тренеры-преподаватели, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь» | Ракина Е.Л. | 300 чел. |
| 6.2 Урок мужества «Великая Победа в Сталинградской битве» | воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний по истории России | 01 февраля | ФСК с универсальным игровым залом МБУ ДО СШ (ул. Св. Федорова д. 23) | представители ЗВПУ «Витязь» | Ракина Е.Л. | 50 чел. |
| 6.3 Проведение спортивных мероприятий, посвященных Дню России, Дню народного единства, Дню конституции РФ, Дню образования ХМАО-Югры | Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, приуроченных к празднованию государственных праздников | В течение года | Объекты МБУ ДО СШ | тренеры-преподаватели, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь» и др. | Ракина Е.Л. | 300 чел. |
| 6.4 Проведение спортивных мероприятий, посвященных 23 февраля, ввода и вывода российских войск в Афганистан и др. военным датам | Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, воспитание патриотизма, приуроченных к празднованию различных дата | В течение года | Объекты МБУ ДО СШ | тренеры-преподаватели, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь» и др. | Ракина Е.Л. | 300 чел. |
| <i>7. Работа с детьми мигрантами</i> | | | | | | |
| 7.1 Мероприятия, направленных на | Беседы, памятки, участие в | В течение | Объекты | тренеры- | Ракина Е.Л. | 300 чел. |

| | | | | | | |
|--|--|---------------|-------------------|---|---------------------------------|----------|
| социальную адаптацию детей мигрантов | спортивных соревнованиях направленные на социальную адаптацию детей мигрантов травматизма | года | МБУ ДО СШ | преподаватели, инструкторы-методисты | | |
| <i>8. Мероприятия по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетним, травматизма</i> | | | | | | |
| 8.1 Информационная работа, направленная на повышение информированности спортсменов о профилактике травматизма | Беседы, памятки, направленные на обеспечение профилактики травматизма | ежеквартально | Объекты МБУ ДО СШ | Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений | Ракина Е.Л. | 300 чел. |
| 8.2 Проведение мероприятий, разъяснительной работы с несовершеннолетними по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними темы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет. | Беседы, классные часы, конкурсы, викторины, инструктажи | ежеквартально | Объекты МБУ ДО СШ | Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений, заместитель директора по безопасности | Ракина Е.Л. Бикмурзинов М.А. | 650 чел. |
| 8.3 Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми на темы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и | Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми | ежеквартально | Объекты МБУ ДО СШ | Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений, заместитель | Ракина Е.Л. Бикмурзинов М.А. | 650 чел. |

| | | | | | | |
|---|--|---------------|-------------------|---|------------------|----------|
| иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет. | | | | директора по безопасности | | |
| <i>8. Мероприятия, направленные на предупреждение социального сиротства</i> | | | | | | |
| 9.1 Информационная работа, направленная на профилактику социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, по пропаганде семейных форм устройства | Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по профилактике социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, защищенное детство, по пропаганде семейных форм устройства | ежеквартально | Объекты МБУ ДО СШ | Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений, | Ракина Е.Л. . | 200 чел. |

В календарный план воспитательной работы могут выноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Управления по культуре и спорту, антитеррористической комиссии Администрации г. Пыть-Яха, Депспорта Югры, Депобразования и науки Югры, Депсоцразвития Югры, Минспорта России и других органов власти.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 8.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Таблица 8 - Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

| Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий и ответственные |
|---|---|--|
| Информирование спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг |
| Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами | | |
| Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена | | |
| Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | | |
| Формирование нулевой терпимости к допингу | | |
| Этап начальной подготовки | | |
| 1. Веселые старты «Честная игра» | | 1-2 раз в год (тренер) |
| 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ | 1 раз в месяц (тренер) |
| 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net | 1 раз в год (тренер) |
| 4. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раз в год (тренер) |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| 1. Веселые старты «Честная игра» | | 1-2 раз в год (тренер) |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net | 1 раз в год (тренер) |
| 3. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раз в год (тренер) |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 9.

Таблица 9 - Примерный план инструкторской и судейской практики в рамках Программы

| Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
|--|---|--|
| Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | |
| Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований | |

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

С первого года занятий, занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов.

Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол.

С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Современный спорт характеризуется повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годовичного цикла подготовки.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочного процесса;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня;
 - ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
 - тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 до 20 часов.
- Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде;

- сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак -20-25%, обед -40-45%, ужин -20-30% суточного рациона;

- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки;

- гигиенические процедуры;

- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий).

- ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

- бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сигментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

- спортивные растирки.

- аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.

- электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Современный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Такая тенденция заставляет тренеров спортивной школы с особым вниманием относиться к здоровью занимающихся, так как в процессе учебно-тренировочных занятий могут возникнуть условия для развития перенапряжения переутомления и травматизма.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;

- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день;

- после соревновательного микроцикла;

- после микроцикла соревнований;

- перманентно.

Восстановительные процессы в работе со спортсменами осуществляются с помощью психологических, гигиенических и медико-биологических средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер.

Средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах.

2. Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.

3. Рациональное построение тренировочного процесса.

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

6. Индивидуализация тренировочного процесса.

7. Адекватные интервалы отдыха

8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

10. Дни профилактического отдыха

Психологические средства восстановления

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.

2. Формирование значимых мотивов благоприятных отношений к тренировкам.

3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

4. Идеомоторная тренировка.

5. Психорегулирующая тренировка.

6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления (психологические и медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 10.

Таблица 10 - Комплекс средств восстановления, применяемых в рамках Программы

| Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|---|---|
| Психологические | |
| - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические | |
| - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани | В течение всего периода реализации программы |

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.

2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

4. Сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак -20-25%, обед -40-45%, ужин -20-30% суточного рациона.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

5. Спортивные растирки.

6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.

7. Электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультра-фиолетовое облучение.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Средствами подготовки спортсменов называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые спортсменами для развития и совершенствования необходимых физических качеств и функциональных возможностей от которых зависит уровень спортивных результатов.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивные соревнования

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фитнес-аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фитнес-аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «фитнес-аэробика» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика».

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблице 11, 12.

Таблица 11 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

| Упражнения | Единица измерения | Норматив <i>до года</i> обучения | | Норматив <i>свыше года</i> обучения | |
|--|-------------------|----------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|
| | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.3 Челночный бег 3х 10 м | с | не более | | не более | |
| | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.4 Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | 11 | 9 | 14 | 12 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 Наклон вперед из | количество раз | не менее | | | |

| | | | | | |
|--|----|----------|----|----------|----|
| положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения | | 1 | | | |
| 2.2 Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук | см | не менее | | не менее | |
| | | 26 | 30 | 28 | 32 |

[ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» Приложение 6]

НП-3

| Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|-------------------|----------|---------|
| | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1 Бег на 30 м | с | не более | |
| | | 6,4 | 6,6 |
| 1.2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | 125 | 115 |
| 1.3 Челночный бег 3х 10 м | с | не более | |
| | | 9,8 | 10,1 |
| 1.4 Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | 17 | 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1 Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения | количество раз | не менее | |
| | | 1 | |
| 2.2 Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук | см | не менее | |
| | | 28 | 32 |

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фитнес-аэробика»

| | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 Бег на 30 м | | с | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 1.2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 1.3 Челночный бег 3х10 м | | с | не более | |

| | | | |
|--|---|----------|-----|
| | | 9,6 | 9,9 |
| 1.4 Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | 20 | 17 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1 Прыжки со скакалкой за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | 70 | 100 |
| 2.2 Продольный шпагат с касанием пола бедрами | количество раз | не менее | |
| | | 1 | |
| 2.3 Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) | количество раз | не менее | |
| | | 8 | 7 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1 Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2 Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

[ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» Приложение 7]

УТ-2

| Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|-------------------|----------|---------|
| | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1 Бег на 30 м | с | не более | |
| | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | 142 | 128 |
| 1.3 Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | 9,3 | 9,7 |
| 1.4 Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | 22 | 19 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1 Прыжки со скакалкой за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | 75 | 105 |
| 2.2 Продольный шпагат с касанием пола бедрами | количество раз | не менее | |
| | | 1 | |
| 2.3 Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. | количество раз | не менее | |
| | | 8 | 7 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |

| | |
|---|---|
| 3.1 Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2 Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

УТ-3

| Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------|---------|
| | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1 Бег на 30 м | с | не более | |
| | | 5,7 | 6,0 |
| 1.2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | 154 | 136 |
| 1.3 Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | 8,8 | 9,5 |
| 1.4 Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | 23 | 20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1 Прыжки со скакалкой за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | 80 | 110 |
| 2.2 Продольный шпагат с касанием пола бедрами | количество раз | не менее | |
| | | 1 | |
| 2.3 Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание | количество раз | не менее | |
| | | 8 | 7 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1 Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2 Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

УТ-4

| Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|-------------------|----------|---------|
| | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1 Бег на 30 м | с | не более | |
| | | 5,5 | 5,8 |
| 1.2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | 166 | 144 |

| | | | |
|--|---|----------|-----|
| 1.3 Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | 8,4 | 9,3 |
| 1.4 Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | 23 | 20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1 Прыжки со скакалкой за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | 85 | 115 |
| 2.2 Продольный шпагат с касанием пола бедрами | количество раз | не менее | |
| | | 1 | |
| 2.3 Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) | количество раз | не менее | |
| | | 8 | 7 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1 Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2 Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

УТ-5

| Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|-------------------|----------|---------|
| | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1 Бег на 30 м | с | не более | |
| | | 5,3 | 5,6 |
| 1.2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | 178 | 152 |
| 1.3 Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | 7,9 | 9,1 |
| 1.4 Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | 24 | 21 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1 Прыжки со скакалкой за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | 90 | 120 |
| 2.2 Продольный шпагат с касанием пола бедрами | количество раз | не менее | |
| | | 1 | |
| 2.3 Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание | количество раз | не менее | |
| | | 8 | 7 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |

| | |
|---|---|
| 3.1 Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2 Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Таблица 13 - Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

| Этап спортивной подготовки | | Уровень спортивной квалификации для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки |
|------------------------------|----------------|---|
| 1. Этап начальной подготовки | | Не устанавливается |
| 2. Учебно-тренировочный этап | До трех лет | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| | Свыше трех лет | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Рекомендации по выполнению нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки:

1) Бег 30 метров с высокого старта (с). Проводится на беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

2) Прыжок в длину с места (см). Участник встает у стартовой линии в и.п. - ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3) Челночный бег 3x10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией (высокий старт), так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию

запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество пониманий туловища за 30 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных пониманий туловища.

5) Прыжки со скакалкой за 1 мин. И.п. — ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола, туловище и голова расположены прямо, руки развернуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки или концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Смотреть надо прямо перед собой. Никогда не приземляться на всю стопу. Приземляться, слегка согнув колени. Ноги во время прыжков должны оставаться практически в одном и том же положении, лишь амортизируя приземление. Не отрываться высоко от пола во время прыжка. Достаточно подпрыгнуть так, чтобы скакалка могла пройти под ногами на 2-4 см. Обе стопы должны все время приземляться на одно и то же место. Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение определенного времени, которое в каждом классе свое. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше.

6) Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук. Тест - измерение высоты выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой.

Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положения приседа. Руки соедините перед собой или протяните вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу.

На пролет гимнастической стенки крепится бумажная лента с разметкой от основания (0 см) до верхней точки (250 см) с точностью до 1 см.

Занимающийся становится боком к разметке в основной стойке и по сигналу тренера выполняет прыжок. Оценивается высота выпрыгивания.

7) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

8) Продольный шпагат - положение, образующие прямую линию с разведенными в противоположенные стороны ногами, обе ноги прямые прижаты к полу. Таз должен быть перпендикулярно правой и левой ноге, без «закосов». Положение корпуса при этом должно быть прямым (вертикально), не допускается завала тела вперёд к ноге.

9) И.п. упор лёжа, принять положение упор присев прыжком, и из него выполнить выпрыгиваете вверх, возвращаетесь в глубокий присед и из него принимаете позицию упор лёжа. Упражнение выполнять 20 сек.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

I Этап – начальной подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фитнес-аэробика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фитнес-аэробика.

Этап начальной подготовки - именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр включаем в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для фитнес-аэробики.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в фитнес-аэробике. Этап начальной подготовки является подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

II Этап – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), углубленная тренировка.

Задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных

возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

НП-1

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

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

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

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

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

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке

или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в селах с закрепленными ногами.

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

С набивными мячами (вес 1 - 3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

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

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь - вместе; прыжки через скамейку на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперед, правым - левым боком.

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

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30 - 60 -100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега Прыжки в высоту с места и с разбега.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

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

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

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

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

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

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

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

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

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в

стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).

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

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

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Спортсмены группы участвуют в не менее одном контрольном соревновании в учебно-тренировочном году.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

1. March - ходьба на месте.
2. Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step-шаг правой вперед-сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
4. Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
6. Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
7. Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
8. Кнеер- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
9. Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
10. Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45* («удар»).
11. Рону-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.

12. Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.

13. Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.

14. Scoop-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».

1. Basicstep-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.

2. V-step-шаг правой вперед-в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить.

3. Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.

4. Pivot- выполняется так же как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

5. Step-cross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.

6. Reverse-turn – и.п.-стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 –шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 – шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 –приставить левую ногу к правой.

7. Kneecup – шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.

8. Curl - шаг правой ногой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

9. Chasse – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 – ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить.

10. Popé – выполняется аналогично шагу в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

11. Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные подходы к степ-платформе в сочетании с различными движениями руками.

Хореографическая подготовка.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историкобытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Элементы классического танца:

- полуприседания (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди ли сзади) - сюр ле ку де пье;

- резкое сгибание ноги в положении сюр лек у де пье и разгибание на 45 град. (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ НЕКОТОРЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ХИП - ХОП - ХОРЕОГРАФИИ (ПО СТИЛЯМ)

Для занятия LOCKING:

- вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх - вниз, фиксация р\к в локтевом суставе ("lock"), фиксация корпуса с наклоном чуть вперед, ног в коленях.
- прыжки вверх, при приземлении - фиксация всего тела;
- прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);
- высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочередно на правую и левую ногу.

Для занятия BREAKING:

- стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);
- упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («turtle»);
- передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);
- переворот вперед из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;
- вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

Для занятия WAVING («electric boogie»):

- движение рук («волна») сгибание поочередно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;
- «волна» через тело.
- Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

Для занятия GLIDING («floating»):

- плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;
- с той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочередно через шаг.
- для занятия KING-TIT («tutting»):
- движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;
- постановка ног под углом 90° в полуприседе;
- движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением четких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

для занятия KRUMP:

- импульс грудной клеткой («chest pop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;
- шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;
- прыжок с падением на голеноостоп одной ноги плашмя;
- поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);
- наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);
- прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек, затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;
- имитация ударов руками («jabs»);
- резкие передвижения с отрыванием ног ("traveling") в любую сторону.

Для занятия HOUSE:

- передвижения ног мелкими прыжками на месте из стороны в сторону; волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх.
- прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право - лево);
- движения ног — колени и стопы вместе - врозь;
- вращение с опорой на носок одной ноги

Для занятия NEW STYLE:

- передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;
- повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;
- широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержанием программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

Тактическая подготовка может быть:

- групповой – составление групповой соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения,
- подбор и расстановка спортсменок, тактика поведения;
- командной – формирование команды, определение командных и личных задач;
- личной – индивидуальная работа с отдельными спортсменками над отдельными элементами соревновательной программы или тренировочного материала.

Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.

Темы по теоретической подготовке.

1. Требования безопасности при организации занятий фитнес аэробикой.
2. Фитнес-аэробика как часть физической культуры общества.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес аэробикой.
5. Классификация видов фитнес аэробики, современные тенденции её развития.
6. Строение и функции организма человека.
7. Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.
8. История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.

Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

НП-2, НП-3

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом спортивной подготовки.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом тренировочный процесс должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность занятий находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки третьего года увеличивается количество выступлений на соревнованиях. Причем, выступать занимающиеся могут принимать участие в соревнованиях по смежным видам спорта.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения.

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

Предварительная и исполнительная команды Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги: построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два движение строевым и походным шагом.

Обозначение шага на месте и в движении с движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

С набивными мячами (вес 0,5 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

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

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь - вместе; прыжки через скамейку - на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперед, правым - левым боком.

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

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10 мин). Кроссы от 500 до 1000 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30 - 60 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега Прыжки в высоту с места и с разбега.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

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

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

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

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

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

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

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

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

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 15 сек-10сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

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

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).

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

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

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее одном основном соревновании в учебно-тренировочном году.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

1. March - ходьба на месте.
2. Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step-шаг правой вперед-сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
4. Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Pivot- шаг мамбо с поворотом - шаг вперед-поворот - шаг вперед - поворот.
6. Stepcross- шаг вперед правой - скрестно левой - шаг назад правой - левую приставить.
7. Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
8. Кнеер- шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой - подъем колена правой.
9. Curl- шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой - захлест правой.
10. Kick- шаг в сторону правой - подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45* («удар»).
11. Pony-прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону.
12. Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок - приставить правую - выпад на правой, левая в сторону на носок - приставить левую.
13. Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.
14. Scoop-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой вперед-в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две.

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

Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».

1. Basicstep-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.

2. V-step-шаг правой вперед-в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформы, шаг правой вниз - с платформы, левую приставить.

3. Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.

4. Pivot- выполняется так же как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

5. Stepcross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п.

6. Reverse-turn - и.п.-стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 - шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 - шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 –приставить левую ногу к правой.

7. Kneecup - шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

8. Curl - шаг правой ногой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

9. Chasse - подходом сбоку по всей длине степа - 1-2 - ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 - шаг левой по полу, 4 - правую приставить.

10. Popé - выполняется аналогично шагу в аэробике, но прыжок вверх на степ - ча-ча с правой, спуск вниз с левой - правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

11. Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные подходы к степ-платформе в сочетании с различными движениями руками.

Хореографическая подготовка.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Элементы классического танца:

- полуприседания (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди ли сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положении сюр лек у де пье и разгибание на 45 град. (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);

- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе).

ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержанием программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.

Темы по теоретической подготовке.

1. Требования безопасности при организации занятий фитнес аэробикой.
2. Фитнес-аэробика как часть физической культуры общества.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес аэробикой.
5. Классификация видов фитнес аэробики, современные тенденции её развития.
6. Строение и функции организма человека.
7. Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.
8. История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.

Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения.

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Упражнения с предметами

Упражнения на снарядах.

Упражнения из других видов спорта.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

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

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

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 25 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

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

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 15 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

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

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

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

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в

стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).

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

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

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее одном основном соревновании в учебно-тренировочном году.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

1. March - ходьба на месте.
2. Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step-шаг правой вперед-сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
4. Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
6. Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
7. Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
8. Кнеер- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
9. Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
10. Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45* («удар»).
11. Рону-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.

12. Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.

13. Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.

14. Scoop-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

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

Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».

1. Basicstep-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.

2. V-step-шаг правой вперед-в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить.

3. Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.

4. Pivot- выполняется так же как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

5. Stepcross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.

6. Reverse-turn –и.п.-стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 –шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 –шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 –приставить левую ногу к правой.

7. Kneecup – шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.

8. Curl - шаг правой ногой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

9. Chasse – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 – ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить.

10. Poni – выполняется аналогично шагу в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные подходы к степ-платформе в сочетании с различными движениями руками.

Хореографическая подготовка.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Элементы классического танца:

- полуприседания (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);

- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди ли сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положении сюр лек у де пье и разгибание на 45 град. (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ НЕКОТОРЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ХИП - ХОП - ХОРЕОГРАФИИ (ПО СТИЛЯМ)

Для занятия LOCKING:

- вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх - вниз, фиксация р\к в локтевом суставе («lock»), фиксация корпуса с наклоном чуть вперед, ног в коленях.
- прыжки вверх, при приземлении — фиксация всего тела;
- прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);
- высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочередно на правую и левую ногу.

Для занятия BREAKING:

- стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);
- упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («turtle»);
- передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);
- переворот вперед из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;
- вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

Для занятия WAVING («electric boogie»):

- движение рук («волна») сгибание поочередно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;
- «волна» через тело.
- Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

Для занятия GLIDING («floating»):

- плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;
- с той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочередно через шаг.
- для занятия KING-TIT («tutting»):
- движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;
- постановка ног под углом 90° в полуприседе;
- движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением четких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

для занятия KRUMP:

- импульс грудной клеткой («chest pop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;
- шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;
- прыжок с падением на голенистопад одной ноги плашмя;
- поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);
- наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);
- прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек, затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;
- имитация ударов руками («jabs»);
- резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону.

Для занятия HOUSE:

- передвижения ног мелкими прыжками на месте из стороны в сторону; волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх.
- прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право - лево);
- движения ног — колени и стопы вместе - врозь;
- вращение с опорой на носок одной ноги

Для занятия NEW STYLE:

- передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;
- повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;
- широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержанием программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.

Темы по теоретической подготовке.

1. Требования безопасности при организации занятий фитнес аэробикой.
2. Основы техники и методика обучения в фитнес аэробике.
3. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.
4. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.
5. Основы здорового образа жизни.
6. Общая и специальная физическая подготовка.
7. Режим дня, питание и гигиена.
8. Основы композиции и методика составления комбинаций

Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 5 лет.

Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Упражнения с предметами.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика.

Подвижные и спортивные игры. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

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

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;

медленные движения ногами и с фиксацией положения Поочередное поднятие ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

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

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

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

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

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

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

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).

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

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

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее двух отборочных соревнованиях, в не менее двух основных соревнованиях в учебно-тренировочном году.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут

выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание опреде-ленного места или выполнение контрольного нор-матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

1. March - ходьба на месте.
2. Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step-шаг правой вперед-строну по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
4. Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
6. Step-cross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
7. Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
8. Кнеецр- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
9. Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
10. Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45* («удар»).
11. Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.
12. Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.
13. Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.
14. Scoop-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед-в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две.

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

Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».

1. Basicstep-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.
2. V-step-шаг правой вперед-в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить.
3. Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.

4. Pivot- выполняется так же как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

5. Stepcross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.

6. Reverse-turn –и.п.-стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 –шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 –шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 –приставить левую ногу к правой.

7. Kheeur – шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.

8. Curl - шаг правой ногой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

9. Chasse – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 – ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить.

10. Poni – выполняется аналогично шагу в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные подходы к степ-платформе в сочетании с различными движениями руками.

Хореографическая подготовка.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Элементы классического танца:

- полуприседания (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди ли сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положении сюр лек у де пье и разгибание на 45 град. (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете баланс).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ НЕКОТОРЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ХИП - ХОП - ХОРЕОГРАФИИ (ПО СТИЛЯМ)

Для занятия LOCKING:

- вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх - вниз, фиксация р\к в локтевом суставе («lock»), фиксация корпуса с наклоном чуть вперед, ног в коленях.
- прыжки вверх, при приземлении — фиксация всего тела;

– прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);

– высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочерёдно на правую и левую ногу.

Для занятия BREAKING:

– стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);

– упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («turtle»);

– передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);

– переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;

– вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

Для занятия WAVING («electric boogie»):

– движение рук («волна») сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;

– «волна» через тело.

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

Для занятия GLIDING («floating»):

– плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;

– с той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочерёдно через шаг.

– для занятия KING-TUT («tutting»):

– движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;

– постановка ног под углом 90° в полуприседе;

– движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

для занятия KRUMP:

– импульс грудной клеткой («chest pop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;

– шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;

– прыжок с падением на голенистою одной ноги плашмя;

– поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);

– наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);

– прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек, затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;

– имитация ударов руками («jabs»);

– резкие передвижения с отрыванием ног ("traveling") в любую сторону.

Для занятия HOUSE:

– передвижения ног мелкими прыжками на месте из стороны в сторону; волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх.

– прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право - лево);

– движения ног — колени и стопы вместе - врозь;

- вращение с опорой на носок одной ноги

Для занятия NEW STYLE:

- передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;
- повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;
- широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержанием программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.

Темы по теоретической подготовке.

1. История возникновения фитнес аэробики.
2. Классификация видов фитнес аэробики, современные тенденции её развития.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
4. Закаливание организма.
5. Требования безопасности при организации занятий фитнес аэробикой.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики фитнес аэробики.
7. Основы музыкальной грамоты.
8. Режим дня и питание обучающихся.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта
Общая характеристика спортивной подготовки
Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.

С первого года занятий, занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь соблюдать дистанцию в шеренге и колонне. Выполнять общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами, ОФП. Правильно дышать на занятии, восстанавливать дыхание. Выполнять основные элементы классического танца, акробатики, йоги и простейших комбинаций фитнес-аэробики. Выполнять упражнения на равновесия.

Спортсмены должны знать и уметь:

1. Освоение терминологии, принятой в фитнес-аэробике.
2. Правила составления соревновательной композиции.

3. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими элементы дисциплин фитнес-аэробики и находить ошибки.
4. Умение самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП.
5. Умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

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

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

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

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

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 20 раз с открытыми глазами, 20 раз с закрытыми глазами).

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (35 прыжков за 20 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (20 - 30 сек), пружинный бег (20 - 45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать) Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).

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

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

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее двух отборочных соревнованиях, в не менее двух основных соревнованиях в учебно-тренировочном году.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

1. March - ходьба на месте.
2. Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

3. V-step-шаг правой вперед-сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
4. Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
6. Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
7. Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
8. Кнееур- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
9. Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
10. Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45* («удар»).
11. Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.
12. Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.
13. Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.
14. Скоор-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

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

Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».

1. Basicstep-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.
2. V-step-шаг правой вперед-в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить.
3. Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.
4. Pivot- выполняется так же как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.
5. Stepcross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.
6. Reverse-turn –и.п.-стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 –шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 –шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 –приставить левую ногу к правой.
7. Кнееур – шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.
8. Curl - шаг правой ногой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.
9. Chasse – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 – ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить.

10. Poni – выполняется аналогично шагу в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со ступа спускаться только шагом, а не прыжком.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные подходы к степ-платформе в сочетании с различными движениями руками.

Хореографическая подготовка.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Элементы классического танца:

- полуприседания (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди ли сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положении сюр лек у де пье и разгибание на 45 град. (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ НЕКОТОРЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ХИП - ХОП - ХОРЕОГРАФИИ (ПО СТИЛЯМ)

Для занятия LOCKING:

- вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх - вниз, фиксация рук в локтевом суставе («lock»), фиксация корпуса с наклоном чуть вперед, ног в коленях.
- прыжки вверх, при приземлении - фиксация всего тела;
- прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);
- высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочередно на правую и левую ногу.

Для занятия BREAKING:

- стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);
- упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («turtle»);
- передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);
- переворот вперед из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;
- вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

Для занятия WAVING («electric boogie»):

- движение рук («волна») сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;

- «волна» через тело.

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

Для занятия GLIDING («floating»):

- плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;

- с той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочерёдно через шаг.

- для занятия KING-TIT («tutting»):

- движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;

- постановка ног под углом 90° в полуприседе;

- движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

для занятия KRUMP:

- импульс грудной клеткой («chest pop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;

- шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;

- прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;

- поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);

- наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);

- прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек, затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;

- имитация ударов руками («jabs»);

- резкие передвижения с отрыванием ног ("traveling") в любую сторону.

Для занятия HOUSE:

- передвижения ног мелкими прыжками на месте из стороны в сторону; волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх.

- прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право - лево);

- движения ног — колени и стопы вместе - врозь;

- вращение с опорой на носок одной ноги

Для занятия NEW STYLE:

- передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;

- повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;

- широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержанием программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.

Темы по теоретической подготовке.

1. Требования безопасности при организации занятий фитнес аэробикой.

2. Фитнес-аэробика как часть физической культуры общества.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес аэробикой.
5. Классификация видов фитнес аэробики, современные тенденции её развития.
6. Строение и функции организма человека.

Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни

История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России
Психологическая подготовка
Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.

Спортсмены должны знать:

- Правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях фитнесом; Основы гигиены и питания. Основные санитарно-гигиенические требования к занятиям по фитнес аэробике.
- принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений; Последовательность выполнения упражнений подготовительной части занятий
- Название гимнастических предметов.
- Основные танцевальные шаги.

Спортсмены должны овладеть:

- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
- с первого года занятий, занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь соблюдать дистанцию в шеренге и колонне. Выполнять общеразвивающие упражнения.
- упражнения с предметами, ОФП. Правильно дышать на занятии, восстанавливать дыхание. Выполнять основные элементы классического танца, акробатики, йоги и простейших комбинаций фитнес-аэробики. Выполнять упражнения на равновесия.
- умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими элементы дисциплин фитнес-аэробики и находить ошибки.
- умение самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП.

– умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Упражнения с предметами

Упражнения на снарядах.

Упражнения из других видов спорта.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

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

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

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

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

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

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением

времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

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

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).

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

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

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Спортсмены группы участвуют в не менее трех контрольных соревнованиях, в не менее двух отборочных соревнованиях, в не менее двух основных соревнованиях в учебно-тренировочном году.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

1. March - ходьба на месте.
2. Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step-шаг правой вперед-сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить

4. Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
6. Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
7. Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
8. Kneecup- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
9. Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
10. Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45* («удар»).
11. Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.
12. Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.
13. Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.
14. Scoop-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

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

Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».

1. Basicstep-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.
2. V-step-шаг правой вперед-в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить.
3. Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.
4. Pivot- выполняется так же как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.
5. Stepcross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.
6. Reverse-turn –и.п.-стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 –шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 –шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 –приставить левую ногу к правой.
7. Kneecup – шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.
8. Curl - шаг правой ногой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.
9. Chasse – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 – ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить.
10. Poni – выполняется аналогично шагу в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные подходы к степ-платформе в сочетании с различными движениями руками.

Хореографическая подготовка.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Элементы классического танца:

- полуприседания (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди ли сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положении сюр лек у де пье и разгибание на 45 град. (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете баланс).

ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержанием программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.

Темы по теоретической подготовке.

1. Требования безопасности при организации занятий фитнес аэробикой.
2. Основы техники и методика обучения в фитнес аэробике.
3. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.
4. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.
5. Основы здорового образа жизни.
6. Общая и специальная Физическая подготовка.
7. Режим дня, питание и гигиена.

Основы композиции и методика составления комбинаций Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике. Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора,

помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.

Спортсмены должны знать и уметь:

1. Освоение терминологии, принятой в фитнес-аэробике.
2. Правила составления соревновательной композиции.
3. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими элементы дисциплин фитнес-аэробики и находить ошибки.
4. Умение самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП.
5. Умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения.

Упражнения без предмета.

Упражнения с предметами

Упражнения на снарядах.

Упражнения из других видов спорта.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- выполнять ритмичные прыжки со степ-платформы вправо, влево, ноги врозь-вместе;
- прыжки через степ-платформу – на двух вперед, вправо-влево;
- запрыгивания на степ-платформу – с двух на две, с двух- на одну, с одной-на одну и др.
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с приземлением на одну или две ноги;
- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

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

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

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

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

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

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

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

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

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

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).

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

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

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Спортсмены группы участвуют в не менее трех контрольных соревнованиях, в не менее двух отборочных соревнованиях, в не менее двух основных соревнованиях в учебно-тренировочном году.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.

ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

1. March - ходьба на месте.
2. Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step-шаг правой вперед-сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
4. Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
6. Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
7. Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
8. Кнеер- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
9. Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
10. Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45* («удар»).
11. Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.
12. Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.
13. Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.
14. Скоор-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

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

Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».

1. Basicstep-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.

2. V-step-шаг правой вперед-в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить.
3. Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.
4. Pivot- выполняется так же как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.
5. Stepcross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.
6. Reverse-turn –и.п.-стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 –шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 –шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 –приставить левую ногу к правой.
7. Kheeur – шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.
8. Curl - шаг правой ногой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.
9. Chasse – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 – ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить.
10. Popé – выполняется аналогично шагу в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные подходы к степ-платформе в сочетании с различными движениями руками.

Хореографическая подготовка.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Элементы классического танца:

- полуприседания (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди ли сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положении сюр лек у де пье и разгибание на 45 град. (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе).

ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержанием программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по фитнес аэробике.
2. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
3. Профилактика травматизма.
4. Режим тренировочных занятий. Основные средства восстановления.
5. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
7. Восстановительные средства и мероприятия.

Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.

Спортсмены должны знать и уметь:

1. Освоение терминологии, принятой в фитнес-аэробике.
2. Правила составления соревновательной композиции.
3. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими элементы дисциплин фитнес-аэробики и находить ошибки.
4. Умение самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП.
5. Умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЯТОГО ГОДА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения без предмета.

Упражнения с предметами

Упражнения на снарядах.

Упражнения из других видов спорта.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

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

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

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

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

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

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

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

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

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

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним),

включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

1. March - ходьба на месте.
2. Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step-шаг правой вперед-строну по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
4. Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
6. Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
7. Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
8. Кнееур- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
9. Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
10. Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45* («удар»).
11. Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.
12. Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.
13. Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.
14. Scoop-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

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

Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».

1. Basicstep-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.
2. V-step-шаг правой вперед-в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить.
3. Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.
4. Pivot- выполняется так же как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.
5. Stepcross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.
6. Reverse-turn –и.п.-стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 –шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 –шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 –приставить левую ногу к правой.

7. Kheeur – шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.

8. Curl - шаг правой ногой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

9. Chasse – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 – ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить.

10. Roni – выполняется аналогично шагу в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные подходы к степ-платформе в сочетании с различными движениями руками.

Хореографическая подготовка.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Элементы классического танца:

- полуприседания (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди ли сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положении сюр лек у де пье и разгибание на 45 град. (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе).

ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержанием программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.

Темы по теоретической подготовке.

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по фитнес аэробике.
2. Режим тренировочных занятий. Основные средства восстановления.
3. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
4. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
5. Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность.
6. Правила судейства, организация и проведение соревнований.
7. Восстановительные средства и мероприятия.
8. Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.

Спортсмены должны знать и уметь:

1. Освоение терминологии, принятой в фитнес-аэробике.
2. Правила составления соревновательной композиции.
3. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими элементы дисциплин фитнес-аэробики и находить ошибки.
4. Умение самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП.
5. Умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

4.2. Учебно-тематический план

Примерные учебно-тематические планы спортивной подготовки по этапам и годам спортивной подготовки представлены в таблицах 14-21.

Таблица 14 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (НП -1)

| № | Содержание учебно-тренировочного занятия |
|----|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях. Вводное занятие. Строевые упражнения понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «интервал», «дистанция». Тестирование физических качеств обучающихся, функциональной подготовленности. Стретчинг |
| 2. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Разучивание простых базовых шагов на месте. Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 3. | Техника безопасности на занятиях. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг |
| 4. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 5. | Техника безопасности на занятиях. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения на формирование осанки Изучение базовых элементов степ-аэробики, под музыкальную композицию. |
| 6. | Техника безопасности на занятиях. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад. Упражнения на координацию движений на месте. ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 7. | Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения Хореографическая подготовка Упражнения на формирование осанки ОФП |
| 8. | Техника безопасности на занятиях. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад. Изучение «полушагата», «коробочки», «березки» Общеразвивающие упражнения Стретчинг |
| 9. | Техника безопасности на занятиях Музыкальная грамота. Ударность и способы повышения интенсивности. Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок Терминология фитнес – аэробики. Стретчинг. |
| 10. | Техника безопасности на занятиях. Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад. Упражнения на резкость и прыгучесть. ОФП Теория |
| 11. | Техника безопасности на занятиях Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления. ОФП Стретчинг |
| 12. | Техника безопасности на занятиях ОФП Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Сочетания маршевых и лифтовых элементов Стретчинг |
| 13. | Техника безопасности на занятиях ОФП Составление связок из выученных шагов. Стретчинг |
| 14. | Техника безопасности на занятиях ОФП Отработка составленных связок под музыкальную композицию Стретчинг |
| 15. | Техника безопасности на занятиях ОФП Подбор элементов, движений и связок классической аэробики Стретчинг |
| 16. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Упражнения для мышц брюшного пресса Стретчинг |
| 17. | Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах. Стретчинг |
| 18. | Техника безопасности на занятиях ОФП Изучение и совершенствование простой музыкальной композиции на степ – платформах. Стретчинг |
| 19. | Техника безопасности на занятиях ОФП Ускорение темпа при исполнении музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Стретчинг |
| 20. | Техника безопасности на занятиях ОФП Подвижные игры Эстафеты |
| 21. | Техника безопасности Повторение ранее изученных элементов Степ аэробики Стретчинг |
| 22. | Техника безопасности на занятиях ОФП Совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных шагов и связок. Стретчинг |

| | |
|-----|---|
| 23. | Техника безопасности на занятиях ОФП Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку Стретчинг |
| 24. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 25. | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 26. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для развития координации движений на степ платформах ОФП Теория Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 27. | Техника безопасности на занятиях Изучение и совершенствование простой музыкальной композиции на степ – платформах. Стретчинг |
| 28. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой ОРУ Стретчинг |
| 29. | Техника безопасности на занятиях ОРУ м предметом ОФП Повторение ранее изученных элементов степ аэробики Стретчинг |
| 30. | Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 31. | Техника безопасности на занятиях Степ-аэробика. Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники. Стретчинг |
| 32. | Техника безопасности на занятиях Ускорение темпа при исполнении музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Стретчинг |
| 33. | Техника безопасности на занятиях, во время соревнований Участие в соревнованиях Стретчинг |
| 34. | Техника безопасности на занятиях Составление музыкального квадрата из базовых шагов степ-аэробики. Упражнения на расслабление всех групп мышц Теория Стретчинг |
| 35. | Техника безопасности на занятиях Изучение «полушпагата», «коробочки», «березки» Составление связок и выученных шагов Стретчинг |
| 36. | Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 37. | Техника безопасности на занятиях Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Классическая аэробика Стретчинг |
| 38. | Техника безопасности на занятиях ОФП Повторение ранее изученных элементов степ аэробики Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 39. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения ОФП |

| | |
|-----|--|
| | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса Стретчинг |
| 40. | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 41. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для развития координации движений на степ платформах Обучение музыкальной грамоте, изменение темпа музыки, такта (обучение счету и т.д.) ОФП Стретчинг |
| 42. | Техника безопасности на занятиях ОФП Подвижные игры Эстафеты Стретчинг |
| 43. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Упражнения для мышц брюшного пресса Стретчинг |
| 44. | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты. Упражнения из других видов спорта Стретчинг |
| 45. | Техника безопасности на занятиях ОРУ ОФП Повторение ранее изученных элементов степ аэробики под музыкальную композицию. Стретчинг |
| 46. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на резкость и прыгучесть Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) ОРУ Стретчинг |
| 47. | Техника безопасности на занятиях Сочетания маршевых и синкопированных элементов Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку Стретчинг |
| 48. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 49. | Техника безопасности на занятиях Теория ОРУ Упражнения на координацию Стретчинг |
| 50. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения для мышц ног |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения для мышц брюшного пресса Стретчинг |
| 51. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на фитболах Упражнения с гонтелями Стретчинг |
| 52. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения ОРУ ОФП Стретчинг |
| 53. | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Базовые элементы степ аэробики Стретчинг |
| 54. | Техника безопасности на занятиях Ускорение темпа при исполнении музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Стретчинг |
| 55. | Техника безопасности на занятиях Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Классическая аэробика Стретчинг |
| 56. | Техника безопасности на занятиях Степ-аэробики (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 57. | Техника безопасности на занятиях Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Повторение музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 58. | Техника безопасности на занятиях Музыкальная грамота Упражнения на резкость и прыгучесть ОФП Стретчинг |
| 59. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц брюшного пресса Стретчинг |
| 60. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Стретчинг |
| 61. | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 62. | Техника безопасности на занятиях Изучение и совершенствование музыкальной композиции по фитнес-аэробике. Стретчинг |
| 63. | Техника безопасности на занятиях ОРУ Базовые элементы степ аэробики Теория Стретчинг |
| 64 | Техника безопасности на занятиях Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Повторение музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 65. | Техника безопасности на занятиях Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Классическая аэробика Стретчинг |
| 66. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для развития координации движений на степ платформах ОФП Стретчинг |
| 67. | Техника безопасности на занятиях ОРУ Повторение ранее изученных элементов степ аэробики Стретчинг |
| 68. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 69. | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 70. | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения без предмета ОФП Упражнения для развития координации движений Стретчинг |
| 71. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 72. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц брюшного пресса Силовые упражнения Повторение музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 73. | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Повторение музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 74. | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения без предмета ОФП Прыжки, Скачки, повороты Стретчинг |
| 75. | Техника безопасности на занятиях Изучение и совершенствование техники элементов фитнес аэробики Стретчинг |
| 76. | Техника безопасности на занятиях ОРУ на ковриках Базовые элементы степ аэробики Стретчинг |
| 77. | Техника безопасности на занятиях Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Теория Упражнения на развитие амплитуды гибкости |
| 78. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Разучивание танцевальной связки и отработка специальных движений для выступления. Упражнения на снарядах ОФП Стретчинг |
| 79. | Техника безопасности на занятиях Повторение изученных элементов степ аэробики Хореографическая подготовка Теория Стретчинг |
| 80. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных базовых элементов на степ - платформах |
| 81. | Техника безопасности на занятиях Ускорение темпа при исполнении музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Стретчинг |
| 82. | Техника безопасности на занятиях Функциональная тренировка (тренинг) Прыжки, Скачки, повороты |
| 83. | Техника безопасности на занятиях Музыкальная грамота. Ударность и способы повышения интенсивности. ОРУ на ковриках Стретчинг. |
| 84. | Техника безопасности на занятиях Показательные выступления |
| 85. | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие скачки, повороты, махи, равновесие |

| | |
|-----|---|
| | Упражнения из других видов спорта Упражнения на снарядах Стретчинг |
| 86. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 87. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 88. | Техника безопасности на занятиях Разучивание танцевальной связки и отработка специальных движений для выступления. ОФП Отработка составленных связок под музыкальную композицию Стретчинг |
| 89. | Техника безопасности на занятиях ОФП Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Сочетания маршевых и лифтовых элементов Стретчинг |
| 90. | Техника безопасности на занятиях Музыкальная грамота Разучивание танцевальной связки и отработка специальных движений для выступления. Упражнения на резкость и прыгучесть ОФП Стретчинг |
| 91. | Техника безопасности на занятиях Показательные выступления |
| 92. | Техника безопасности на занятиях Теория Упражнения на координацию Стретчинг |
| 93. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 94. | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие скачки, повороты, махи, равновесие Упражнения из других видов спорта Упражнения на снарядах Стретчинг |
| 95. | Техника безопасности на занятиях Строевые шаги ОФП Упражнения на формирование осанки Упражнения для координации движений |
| 96. | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|------|---|
| | Повторение изученных элементов степ аэробики под музыкальную композицию. Стретчинг |
| 97. | Техника безопасности на занятиях Ускорение темпа при исполнении музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Стретчинг |
| 98. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для развития координации движений на степ платформах ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 99. | Техника безопасности на занятиях ОРУ со скакалкой ОФП Базовые шаги Стретчинг |
| 100. | Техника безопасности на занятиях Музыкальная грамота Упражнения на резкость и прыгучесть ОФП Стретчинг |
| 101. | Техника безопасности на занятиях Повторение ранее изученных элементов степ аэробики ОФП ОРУ с предметом Упражнения для формирования осанки Стретчинг |
| 102. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 103. | Техника безопасности на занятиях Упражнения с предметом (мяч, Скакалка, бодибар) ОФП Повторение изученных элементов на степ платформах (отработка танца) |
| 104. | Техника безопасности на занятиях Строевые шаги ОФП Упражнения на формирование осанки Упражнения для координации движений |
| 105. | Техника безопасности на занятиях ОФП Подвижные игры эстафеты |
| 106. | Техника безопасности на занятиях ОРУ со скакалкой ОФП Базовые шаги Стретчинг |
| 107. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для развития координации движений на степ платформах ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 108. | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие скачки, повороты, махи, равновесие Упражнения из других видов спорта Упражнения на снарядах |

| | |
|------|--|
| | Стретчинг |
| 109. | Техника безопасности на занятиях Сдача контрольно -переводных нормативов |
| 110. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 111. | Техника безопасности на занятиях Повторение ранее изученных элементов степ аэробики ОФП ОРУ с предметом Упражнения для формирования осанки Стретчинг |
| 112. | Техника безопасности на занятиях ОФП Отработка составленных связок под музыкальную композицию Стретчинг |
| 113. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 114. | Техника безопасности на занятиях Теория Упражнения на координацию Стретчинг |
| 115. | Техника безопасности на занятиях Строевые шаги ОФП Упражнения на формирование осанки Упражнения для координации движений |
| 116. | Техника безопасности на занятиях ОРУ со скакалкой ОФП Базовые шаги Стретчинг |
| 117. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для развития координации движений на степ платформах ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 118. | Техника безопасности на занятиях Ускорение темпа при исполнении музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом Стретчинг |
| 119. | Техника безопасности на занятиях ОФП Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Сочетания маршевых и лифтовых элементов Стретчинг |
| 120. | Техника безопасности на занятиях Строевые шаги |

| | |
|------|--|
| | ОФП Упражнения на формирование осанки Упражнения для координации движений |
| 121. | Техника безопасности на занятиях ОФП Разучивание танцевальной связки и отработка специальных движений для выступления. Базовые элементы степ-аэробики Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 122. | Техника безопасности на занятиях Повторение ранее изученных элементов степ-аэробики ОФП ОРУ с предметом Упражнения для формирования осанки Стретчинг |
| 123. | Техника безопасности на занятиях ОФП Отработка составленных связок под музыкальную композицию Стретчинг |
| 124. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 125. | Техника безопасности на занятиях Степ-аэробики (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). ОРУ со скакалкой ОФП Базовые шаги Стретчинг |
| 126. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 127. | Техника безопасности на занятиях Строевые шаги ОФП Упражнения на формирование осанки Упражнения для координации движений |
| 128. | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие скачки, повороты, махи, равновесие Упражнения из других видов спорта Упражнения на снарядах Стретчинг |
| 129. | Техника безопасности на занятиях Теория Упражнения на координацию Стретчинг |
| 130. | Техника безопасности на занятиях ОФП |

| | |
|------|---|
| | <p>Базовые элементы степ-аэробики</p> <p>Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)</p> <p>Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)</p> <p>Стретчинг</p> |
| 131. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>ОФП</p> <p>Отработка составленных связок под музыкальную композицию</p> <p>Стретчинг</p> |
| 132. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Совершенствование техники элементов фитнес-аэробики</p> <p>Стретчинг</p> |
| 133. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Музыкальная грамота</p> <p>Упражнения на резкость и прыгучесть</p> <p>ОФП</p> <p>Стретчинг</p> |
| 134. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Комплекс упражнения с гантелями</p> <p>ОФП</p> <p>Стретчинг</p> |
| 135. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>ОФП</p> <p>Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)</p> <p>Сочетания маршевых и лифтовых элементов</p> <p>Стретчинг</p> |
| 136. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Теория</p> <p>ОРУ без предмета</p> <p>Упражнения на координацию</p> <p>Стретчинг</p> |
| 137. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Строевые шаги</p> <p>ОФП</p> <p>Упражнения на формирование осанки</p> <p>Упражнения для координации движений</p> |
| 138. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Прыжки со скакалкой</p> <p>Общеразвивающие упражнения на ковриках</p> <p>Стретчинг</p> |
| 139. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Совершенствование техники элементов фитнес-аэробики</p> <p>Стретчинг</p> |
| 140. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Упражнения для развития координации движений на степ-платформах</p> <p>ОФП</p> <p>Теория</p> <p>Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 141. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Упражнения с предметом (мяч, Скакалка, бодибар)</p> |

| | |
|------|--|
| | ОФП Повторение изученных элементов на степ платформах (отработка танца) |
| 142. | Техника безопасности на занятиях Ускорение темпа при исполнении музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом Стретчинг |
| 143. | Техника безопасности на занятиях ОФП Подвижные игры Эстафеты. |
| 144. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 145. | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 146. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники элементов фитнес аэробики Стретчинг |
| 147. | Техника безопасности на занятиях Упражнения с предметом (мяч, Скакалка, бодибар) ОФП Повторение изученных элементов на степ платформах (отработка танца) |
| 148. | Техника безопасности на занятиях ОФП Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Сочетания маршевых и лифтовых элементов Стретчинг |
| 149. | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие скачки, повороты, махи, равновесие Упражнения из других видов спорта Упражнения на снарядах Стретчинг |
| 150. | Техника безопасности на занятиях Теория Упражнения на координацию Стретчинг |
| 151. | Техника безопасности на занятиях Строевые шаги ОФП Упражнения на формирование осанки Упражнения для координации движений |
| 152. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для развития координации движений на степ платформах ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 153. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения |

| | |
|------|---|
| | Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 154. | Техника безопасности на занятиях ОФП Базовые элементы степ-аэробики Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 155. | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 156. | Техника безопасности на занятиях Ускорение темпа при исполнении музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом |

Таблица 15 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (НП -2)

| № | Содержание учебно-тренировочного занятия |
|----|--|
| 1. | Техника безопасности на занятиях. Вводное занятие. Строевые упражнения Музыкальная грамота Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. |
| 2. | Техника безопасности на занятиях Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины и пресса, стретчинг |
| 3. | Техника безопасности на занятиях Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад. Упражнения на координацию движений на месте. |
| 4. | Техника безопасности на занятиях Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. |
| 5. | Техника безопасности на занятиях Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины. |
| 6. | Техника безопасности на занятиях Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. |
| 7. | Техника безопасности на занятиях Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления. Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку. |
| 8. | Техника безопасности на занятиях Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. |

| | |
|-----|--|
| 9. | Техника безопасности на занятиях Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины и пресса, стретчинг Силовые упражнения для мышц ног. |
| 10. | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 11. | Техника безопасности на занятиях Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. |
| 12. | Техника Безопасности на занятиях ОФП Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку. Стретчинг |
| 13. | Техника безопасности на занятиях Разучивание базовых шагов степ аэробики. Составление мини-комбинаций. Стретчинг |
| 14. | Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины. |
| 15. | Техника безопасности на занятиях Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. |
| 16. | Техника безопасности на занятиях Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления. Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку. |
| 17. | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 18. | Техника безопасности на занятиях Разучивание базовых шагов степ аэробики. Составление мини-комбинаций. Стретчинг |
| 19. | Техника безопасности на занятиях Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. |
| 20. | Техника безопасности на занятиях Степ-аэробика. Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники. Стретчинг |
| 21. | Техника безопасности на занятиях ОФП Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Стретчинг |

| | |
|-----|--|
| 22. | Техника безопасности на занятиях Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления. Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку. |
| 23. | Техника безопасности на занятиях Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. |
| 24. | Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины. |
| 25. | Техника безопасности на занятиях Степ-аэробика. Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники. Стретчинг |
| 26. | Техника безопасности на занятиях ОФП Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Стретчинг |
| 27. | Техника безопасности на занятиях Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. |
| 28. | Техника безопасности на занятиях Разучивание базовых шагов степ аэробики. Составление мини-комбинаций. Стретчинг |
| 29. | Техника безопасности на занятиях Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание. Стретчинг |
| 30. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 31. | Техника безопасности на занятиях Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. |
| 32. | Техника безопасности на занятиях Комплекс степ-аэробики. Разучивание связки на 32 счета |
| 33. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Упражнения для мышц брюшного пресса Стретчинг |
| 34. | Техника безопасности на занятиях ОФП Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Стретчинг |
| 35. | Техника безопасности на занятиях ОФП Ускорение темпа при исполнении музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 36. | Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины. |
| 37. | Техника безопасности на занятиях ОФП Ускорение темпа при исполнении музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Стретчинг |
| 38. | Техника безопасности на занятиях Разучивание базовых шагов степ аэробики. Составление мини-комбинаций. Стретчинг |
| 39. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 40. | Техника безопасности на занятиях Комплекс степ-аэробики. Разучивание связки на 32 счета |
| 41. | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 42. | Техника безопасности на занятиях Степ-аэробика. Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники. Стретчинг |
| 43. | Техника безопасности на занятиях Подвижные игры эстафеты. |
| 44. | Техника безопасности на занятиях Комплекс степ-аэробики. Разучивание связки на 32 счета |
| 45. | Техника безопасности на занятиях ОФП Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Стретчинг |
| 46. | Техника безопасности на занятиях Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание. Стретчинг |
| 47. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление всех групп мышц |
| 48. | Техника Безопасности на занятиях ОФП Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку. Стретчинг |
| 49. | Техника безопасности на занятиях Комплекс степ-аэробики. Разучивание связки на 32 счета |
| 50. | Техника безопасности на занятиях Степ-аэробика. Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники. |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 51. | Техника безопасности на занятиях Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку Стретчинг |
| 52. | Техника безопасности на занятиях Комбинация на 64 счета (2 музыкальных квадрата) для развития общей выносливости. Развитие общей выносливости. |
| 53. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 54. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Упражнения для мышц брюшного пресса Стретчинг |
| 55. | Техника безопасности на занятиях ОФП Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку Стретчинг |
| 56. | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 57. | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 58. | Техника безопасности на занятиях ОФП Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Сочетания маршевых и лифтовых элементов Стретчинг |
| 59. | Техника безопасности на занятиях Подвижные игры эстафеты. |
| 60. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 61. | Техника безопасности на занятиях Комбинация на 64 счета (2 музыкальных квадрата) для развития общей выносливости. Развитие общей выносливости. |
| 62. | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 63. | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | Упражнения на расслабление всех групп мышц |
| 64. | Техника безопасности на занятиях Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание. Стретчинг |
| 65. | Техника Безопасности на занятиях ОФП Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку. Стретчинг |
| 66. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Упражнения для мышц брюшного пресса Стретчинг |
| 67. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление всех групп мышц |
| 68. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 69. | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 70. | Техника безопасности на занятиях ОФП Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Стретчинг |
| 71. | Техника безопасности на занятиях Степ аэробика (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Комплекс упражнений для мышц спины. Упражнения на дыхание. |
| 72. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 73. | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 74. | Техника безопасности на занятиях Закрепление техники исполнения танцевальной связки для выступления. |
| 75. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление всех групп мышц |
| 76. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. |

| | |
|-----|---|
| | Стретчинг |
| 77. | Техника безопасности на занятиях Комбинация на 64 счета (2 музыкальных квадрата) для развития общей выносливости. Развитие общей выносливости. |
| 78. | Техника безопасности на занятиях Степ аэробика (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Комплекс упражнений для мышц спины. Упражнения на дыхание. |
| 79. | Техника безопасности на занятиях Подвижные игры эстафеты. |
| 80. | Техника безопасности на занятиях Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание. Стретчинг |
| 81. | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 82. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 83. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление всех групп мышц |
| 84. | Техника безопасности на занятиях Комбинация на 64 счета (2 музыкальных квадрата) для развития общей выносливости. Развитие общей выносливости. |
| 85. | Техника безопасности на занятиях Степ аэробика (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Комплекс упражнений для мышц спины. Упражнения на дыхание. |
| 86. | Техника Безопасности на занятиях ОФП Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку. Стретчинг |
| 87. | Техника Безопасности на занятиях ОФП Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 88. | Техника безопасности на занятиях ОФП Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Сочетания маршевых и лифтовых элементов Стретчинг |

| | |
|------|---|
| 89. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 90. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 91. | Техника безопасности на занятиях Подвижные игры эстафеты. |
| 92. | Техника безопасности на занятиях Комбинация на 64 счета (2 музыкальных квадрата) для развития общей выносливости. Развитие общей выносливости. |
| 93. | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 94. | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 95. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление всех групп мышц |
| 96. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Упражнения для мышц брюшного пресса Стретчинг |
| 97. | Техника безопасности на занятиях Степ аэробика (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Комплекс упражнений для мышц спины. Упражнения на дыхание. |
| 98. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц брюшного пресса Силовые упражнения Повторение музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 99. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 100. | Техника безопасности на занятиях Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание. Стретчинг |
| 101. | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) |

| | |
|-----|---|
| | ОФП Стретчинг |
| 102 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 103 | Техника Безопасности на занятиях ОФП Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 104 | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 105 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц брюшного пресса Силовые упражнения Повторение музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 106 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 107 | Техника безопасности на занятиях Подвижные игры эстафеты. |
| 108 | Техника безопасности на занятиях ОФП Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Сочетания маршевых и лифтовых элементов Стретчинг |
| 109 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 110 | Техника безопасности на занятиях Степ аэробика (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Комплекс упражнений для мышц спины. Упражнения на дыхание. |
| 111 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 112 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц брюшного пресса Силовые упражнения Повторение музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |

| | |
|-----|---|
| 113 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Упражнения для мышц брюшного пресса Стретчинг |
| 114 | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 115 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление всех групп мышц |
| 116 | Техника Безопасности на занятиях ОФП Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 117 | Техника безопасности на занятиях Комбинация на 64 счета (2 музыкальных квадрата) для развития общей выносливости. Развитие общей выносливости. |
| 118 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 119 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 120 | Техника безопасности на занятиях Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание. Стретчинг |
| 121 | Техника безопасности на занятиях Степ аэробика (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Комплекс упражнений для мышц спины. Упражнения на дыхание. |
| 122 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 123 | Техника Безопасности на занятиях ОФП Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку. Стретчинг |
| 124 | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 125 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения для мышц брюшного пресса Силовые упражнения Повторение музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 126 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Упражнения для мышц брюшного пресса Стретчинг |
| 127 | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 128 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 129 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 130 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 131 | Техника безопасности на занятиях Подвижные игры эстафеты. |
| 132 | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 133 | Техника Безопасности на занятиях ОФП Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 134 | Техника безопасности на занятиях ОФП Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Сочетания маршевых и лифтовых элементов Стретчинг |
| 135 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление всех групп мышц |
| 136 | Техника безопасности на занятиях Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание. Стретчинг |
| 137 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц брюшного пресса |

| | |
|-----|---|
| | Силовые упражнения Повторение музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 138 | Техника безопасности на занятиях Степ аэробика (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Комплекс упражнений для мышц спины. Упражнения на дыхание. |
| 139 | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие скачки, повороты, махи, равновесие Упражнения на снарядах Стретчинг |
| 140 | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 141 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Подвижные игры |
| 142 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Упражнения для мышц брюшного пресса Стретчинг |
| 143 | Техника безопасности на занятиях Ору со скакалкой ОФП Стретчинг |
| 144 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 145 | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие скачки, повороты, махи, равновесие Упражнения из других видов спорта Упражнения на снарядах Стретчинг |
| 146 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 147 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники элементов фитнес аэробики Стретчинг |
| 148 | Техника безопасности на занятиях Степ аэробика (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Комплекс упражнений для мышц спины. Упражнения на дыхание. |
| 149 | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. |

| | |
|-----|---|
| | Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 150 | Техника Безопасности на занятиях ОФП Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 151 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление всех групп мышц |
| 152 | Техника безопасности на занятиях Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание. Стретчинг |
| 153 | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 154 | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие скачки, повороты, махи, равновесие Упражнения из других видов спорта Упражнения на снарядах Стретчинг |
| 155 | Техника безопасности на занятиях ОФП Ору с предметом Стретчинг |
| 156 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 157 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 158 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 159 | Техника безопасности на занятиях Подвижные игры эстафеты. |
| 160 | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 161 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники элементов фитнес аэробики Стретчинг |
| 162 | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП |

| | |
|-----|---|
| | Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 163 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 164 | Техника Безопасности на занятиях ОФП Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку. Стретчинг |
| 165 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 166 | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие скачки, повороты, махи, равновесие Упражнения из других видов спорта Упражнения на снарядах Стретчинг |
| 167 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление всех групп мышц |
| 168 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Упражнения для мышц брюшного пресса Стретчинг |
| 169 | Техника Безопасности на занятиях ОФП Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 170 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 171 | Техника безопасности на занятиях Ору со скакалкой ОФП Стретчинг |
| 172 | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 173 | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 174 | Техника безопасности на занятиях Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание. Стретчинг |

| | |
|-----|---|
| 175 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 176 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники элементов фитнес аэробики Стретчинг |
| 177 | Техника безопасности на занятиях ОФП Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Сочетания маршевых и лифтовых элементов Стретчинг |
| 178 | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие скачки, повороты, махи, равновесие Упражнения из других видов спорта Упражнения на снарядах Стретчинг |
| 179 | Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 180 | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 181 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 182 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 183 | Техника безопасности на занятиях Подвижные игры эстафеты. |
| 184 | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 185 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 186 | Техника Безопасности на занятиях ОФП Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 187 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 188 | Техника безопасности на занятиях Степ аэробика (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений). Комплекс упражнений для мышц спины. Упражнения на дыхание. |
| 189 | Техника Безопасности на занятиях ОФП Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку. Стретчинг |
| 190 | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 191 | Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 192 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 193 | Техника безопасности на занятиях Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание. Стретчинг |
| 194 | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие скачки, повороты, махи, равновесие Упражнения из других видов спорта Упражнения на снарядах Стретчинг |
| 195 | Техника безопасности на занятиях ОФП Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Сочетания маршевых и лифтовых элементов Стретчинг |
| 196 | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 197 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 198 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц ног |

| | |
|-----|---|
| | Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Упражнения для мышц брюшного пресса Стретчинг |
| 199 | Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 200 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники элементов фитнес аэробики Стретчинг |
| 201 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения на ковриках Стретчинг |
| 202 | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие скачки, повороты, махи, равновесие Упражнения из других видов спорта Упражнения на снарядах Стретчинг |
| 203 | Техника безопасности на занятиях Подвижные игры эстафеты. |
| 204 | Техника Безопасности на занятиях ОФП Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 205 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 206 | Техника безопасности Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Выполнение базовых шагов степ аэробики Стретчинг |
| 207 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 208 | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |

Таблица 16 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (НП-3)

| № | Содержание учебно-тренировочного занятия |
|----|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях. Вводное занятие введение в учебный курс. Строевые упражнения Тестирование физических качеств обучающихся, функциональной |

| | |
|-----|--|
| | <p>подготовленности. Стретчинг</p> |
| 2. | <p>Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг</p> |
| 3. | <p>Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг</p> |
| 4. | <p>Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг</p> |
| 5. | <p>Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг</p> |
| 6. | <p>Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг</p> |
| 7. | <p>Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг</p> |
| 8. | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг</p> |
| 9. | <p>Техника безопасности на занятиях ОФП Выполнение комбинации классической аэробики Стретчинг</p> |
| 10. | <p>Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг</p> |
| 11. | <p>Техника безопасности на занятиях Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Стретчинг</p> |
| 12. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> |

| | |
|-----|--|
| | Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 13. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг |
| 14. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 15. | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 16. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 17. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 18. | Техника безопасности на занятиях Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Стретчинг |
| 19. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 20. | Техника безопасности на занятиях ОФП Подвижные игры Эстафеты Стретчинг |
| 21. | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 22. | Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) |

| | |
|-----|--|
| | Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 23. | Техника безопасности на занятиях Изучение и совершенствование техники элементов фитнес аэробики Стретчинг |
| 24. | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты. Упражнения из других видов спорта Стретчинг |
| 25. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг |
| 26. | Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 27. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Повторение изученных базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 28. | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 29. | Техника безопасности на занятиях. Теория ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 30. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Повторение изученных элементов степ аэробики под МК Стретчинг |
| 31. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 32. | Техника безопасности на занятиях Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Стретчинг |
| 33. | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 34. | Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 35. | Техника безопасности на занятиях Функциональная тренировка (тренинг) Прыжки, Скачки, повороты |
| 36. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 37. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг |
| 38. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц брюшного пресса Силовые упражнения Повторение музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 39. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных базовых элементов на степ - платформах |
| 40. | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 41. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 42. | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 43. | Техника безопасности на занятиях Ускорение темпа при исполнении музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Стретчинг |
| 44. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Повторение изученных базовых элементов степ аэробики под музыкальную |

| | |
|-----|--|
| | композицию Стретчинг |
| 45. | Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 46. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 47. | Техника безопасности на занятиях. Теория ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 48. | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты. Упражнения из других видов спорта Стретчинг |
| 49. | Техника безопасности на занятиях Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Стретчинг |
| 50. | Техника безопасности на занятиях Участие в соревнованиях |
| 51. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Стретчинг |
| 52. | Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 53. | Техника безопасности на занятиях Изучение и совершенствование техники элементов фитнес аэробики Стретчинг |
| 54. | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 55. | Техника безопасности на занятиях ОФП Ускорение темпа при исполнении музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Стретчинг |

| | |
|-----|--|
| 56. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных базовых элементов на степ - платформах |
| 57. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг |
| 58. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Повторение изученных базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 59. | Техника безопасности на занятиях ОФП Подвижные игры Эстафеты Стретчинг |
| 60. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 61. | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 62. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 63. | Техника безопасности на занятиях Функциональная тренировка (тренинг) Прыжки, Скачки, повороты |
| 64. | Техника безопасности на занятиях Теория Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 65. | Техника безопасности на занятиях Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Стретчинг |
| 66. | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты. Упражнения из других видов спорта Стретчинг |
| 67. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), |

| | |
|-----|--|
| | воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 68. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 69. | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 70. | Техника безопасности на занятиях Ускорение темпа при исполнении музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Стретчинг |
| 71. | Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 72. | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц брюшного пресса Силовые упражнения Повторение музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 73. | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 74. | Техника безопасности на занятиях Теория Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 75. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Повторение изученных базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 76. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг |
| 77. | Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 78. | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 79. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Стретчинг |
| 80. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 81. | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты. Упражнения из других видов спорта Стретчинг |
| 82. | Техника безопасности на занятиях Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Стретчинг |
| 83. | Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 84. | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения ОРУ ОФП Стретчинг |
| 85. | Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 86. | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения, направленные на крепление мышц плеч, верхней части груди, верхнего и среднего отделов, улучшение осанки. Стретчинг |
| 87. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 88. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального |

| | |
|-----|--|
| | <p>слуха, чувства Стретчинг</p> |
| 89. | <p>Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг</p> |
| 90. | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц брюшного пресса Силовые упражнения Повторение музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг</p> |
| 91. | <p>Техника безопасности на занятиях Изучение и совершенствование техники элементов фитнес аэробики Стретчинг</p> |
| 92. | <p>Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг</p> |
| 93. | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг</p> |
| 94. | <p>Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг</p> |
| 95. | <p>Техника безопасности на занятиях Теория Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Стретчинг</p> |
| 96. | <p>Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения, направленные на крепление мышц плеч, верхней части груди, верхнего и среднего отделов, улучшение осанки. Стретчинг</p> |
| 97. | <p>Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг</p> |
| 98. | <p>Техника безопасности на занятиях Функциональная тренировка (тренинг) Прыжки, Скачки, повороты</p> |
| 99. | <p>Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)</p> |

| | |
|------|---|
| | Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 100. | Техника безопасности на занятиях ОФП Изучение и совершенствование техники элементов фитнес аэробики Стретчинг |
| 101. | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты. Упражнения из других видов спорта Стретчинг |
| 102 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 103 | Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 104 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения ОРУ ОФП Стретчинг |
| 105 | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 106 | Техника безопасности на занятиях Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений на степ – платформе Стретчинг |
| 107 | Техника безопасности на занятиях. Теория ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг |
| 108 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 109 | Техника безопасности на занятиях ОФП Подвижные игры Эстафеты Стретчинг |
| 110 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 111 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | ОФП ОРУ с предметами (скакалка, гантели, обруч) Стретчинг |
| 112 | Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 113 | Техника безопасности на занятиях. Базовые Элементы степ аэробики Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения, направленные на крепление мышц плеч, верхней части груди, верхнего и среднего отделов, улучшение осанки. Стретчинг |
| 114 | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 115 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц брюшного пресса Комплекс ОРУ Базовые элементы степ аэробики Стретчинг |
| 116 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 117 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц брюшного пресса Силовые упражнения Повторение музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 118 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 119 | Техника безопасности на занятиях Строевые шаги Повторение изученных элементов степ аэробики под МК Стретчинг |
| 120 | Техника безопасности на занятиях Теория ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 121 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | Комплексы и комбинации упражнений из основных движений степ эробики ОФП ОРУ Стретчинг |
| 122 | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 123 | Техника безопасности на занятиях Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Стретчинг |
| 124 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 125 | Техника безопасности на занятиях Функциональная тренировка (тренинг) Прыжки, Скачки, повороты |
| 126 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 127 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 128 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг |
| 129 | Техника безопасности на занятиях. Повторение ранее изученных элементов степ аэробики Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения, направленные на крепление мышц плеч, верхней части груди, верхнего и среднего отделов, улучшение осанки. Стретчинг |
| 130 | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 131 | Техника безопасности на занятиях Участие в соревнованиях Стретчинг |
| 132 | Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) |

| | |
|-----|--|
| | Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 133 | Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 134 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 135 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 136 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 137 | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты. Упражнения из других видов спорта Стретчинг |
| 138 | Техника безопасности на занятиях Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Стретчинг |
| 139 | Техника безопасности на занятиях Теория ОФП Подвижные игры Эстафеты Стретчинг |
| 140 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений степ эробики ОФП Стретчинг |
| 141 | Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 142 | Техника безопасности на занятиях ОФП Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку Стретчинг |
| 143 | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) |

| | |
|-----|---|
| | ОФП Стретчинг |
| 144 | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 145 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 146 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 147 | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 148 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 149 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 150 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы ОФП ОРУ Стретчинг |
| 151 | Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 152 | Техника безопасности на занятиях ОФП Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку Стретчинг |
| 153 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг |
| 154 | Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения ОФП Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения, |

| | |
|-----|--|
| | направленные на крепление мышц плеч, верхней части груди, верхнего и среднего отделов, улучшение осанки. Стретчинг |
| 155 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 156 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 157 | Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 158 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 159 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений степ эробики ОРУ Стретчинг |
| 160 | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 161 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление всех групп мышц Теория Стретчинг |
| 162 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 163 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения ОРУ ОФП Стретчинг |
| 164 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 165 | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) |

| | |
|-----|--|
| | ОФП Стретчинг |
| 166 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 167 | Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг |
| 168 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на фитболах Базовые элементы степ аэробики СТретчинг |
| 169 | Техника безопасности на занятиях Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Стретчинг |
| 170 | Техника безопасности на занятиях ОФП Подвижные игры Эстафеты Стретчинг |
| 171 | Техника безопасности на занятиях ОФП Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку Стретчинг |
| 172 | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 173 | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 174 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг |
| 175 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 176 | Техника безопасности на занятиях Функциональная тренировка (тренинг) Прыжки, Скачки, повороты |
| 177 | Техника безопасности на занятиях. |

| | |
|-----|--|
| | <p>ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг</p> |
| 178 | <p>Техника безопасности на занятиях. ОРУ с предметами Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения, направленные на крепление мышц плеч, верхней части груди, верхнего и среднего отделов, улучшение осанки. Стретчинг</p> |
| 179 | <p>Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг</p> |
| 180 | <p>Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг</p> |
| 181 | <p>Техника безопасности на занятиях ОФП Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Составление простой музыкальной композиции на степ – платформах Стретчинг</p> |
| 182 | <p>Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения ОРУ ОФП Стретчинг</p> |
| 183 | <p>Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг</p> |
| 184 | <p>Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг</p> |
| 185 | <p>Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг</p> |
| 186 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения на фитболах Базовые элементы степ аэробики Стретчинг</p> |
| 187 | <p>Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг</p> |

| | |
|-----|--|
| 188 | Техника безопасности на занятиях ОФП Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку Стретчинг |
| 189 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг |
| 190 | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 191 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 192 | Техника безопасности на занятиях Отработка составленных связок. ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 193 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики ОФП Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 194 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 195 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 196 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на силу, выносливость, резкость и прыгучесть Комплекс ОРУ Стретчинг |
| 197 | Техника безопасности на занятиях ОФП Подвижные игры Эстафеты Стретчинг |
| 198 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографическая подготовка Стретчинг |
| 199 | Техника безопасности на занятиях Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Стретчинг |

| | |
|-----|---|
| 200 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 201 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения ОРУ ОФП Стретчинг |
| 202 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на фитболах Базовые элементы степ аэробики СТретчинг |
| 203 | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 204 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление всех групп мышц Теория Стретчинг |
| 205 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Стретчинг |
| 206 | Техника безопасности на занятиях ОФП Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку Стретчинг |
| 207 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 208 | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скоростно силовых качеств ОФП Подвижные игры эстафеты Упражнения для развития амплитуды гибкости |

Таблица 17 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТГ-1)

| № | Содержание учебно-тренировочного занятия |
|----|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения Вводное занятие введение в учебный курс. Тестирование физических качеств обучающихся, функциональной подготовленности. |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 2. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 3. | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 4. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 5. | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 6. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса |
| 7. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 8. | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 9. | Техника безопасности на занятиях Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. |
| 10. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 11. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 12. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 13. | Техника безопасности на занятиях. ОФП |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 14. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 15. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса |
| 16. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 17. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 18. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 19. | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 20. | Техника безопасности на занятиях Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. |
| 21. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 22. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 23. | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 24. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные |

| | |
|-----|--|
| | упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 25. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц ног |
| 26. | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 27. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с бодибарами ОФП Стретчинг |
| 28. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 29. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц кора. |
| 30. | Техника безопасности на занятиях Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. |
| 31. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 32. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 33. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 34. | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышенной гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 35. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц кора |
| 36. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с бодибарами ОФП Стретчинг |
| 37. | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 38. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 39. | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 40. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 41. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 42. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 43. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 44. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц ног |
| 45. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с бодибарами ОФП Стретчинг |
| 46. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 47. | Техника безопасности на занятиях Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. |
| 48. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них |

| | |
|-----|---|
| | Стретчинг |
| 49. | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 50. | Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа |
| 51. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 52. | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 53. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с фитболами ОРУ ОФП Стретчинг |
| 54. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 55. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 56. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 57. | Техника безопасности на занятиях Силовые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса Упражнения на резкость и прыгучесть Стретчинг |
| 58. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 59. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 60. | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой |

| | |
|-----|--|
| | ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 61. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 62. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с фитболами ОРУ ОФП Стретчинг |
| 63. | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 64 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 65. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 66. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 67. | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках ОФП Стретчинг |
| 68. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса |
| 69. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 70. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 71. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных |

| | |
|-----|---|
| | исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 72. | Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа |
| 73. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с фитболами ОРУ ОФП Стретчинг |
| 74. | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 75. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 76. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки Стретчинг |
| 77. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 78. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 79. | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 80. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 81. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с фитболами ОРУ ОФП Стретчинг |
| 82. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей |

| | |
|-----|--|
| | (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 83. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 84. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на координацию Упражнения для мышц брюшного пресса Комплекс ОРУ |
| 85. | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 86. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 87. | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 88. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 89. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 90. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 91. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 92. | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 93. | Техника безопасности на занятиях Силовые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса |

| | |
|------|--|
| | Упражнения на резкость и прыгучесть Стретчинг |
| 94. | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышенный гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 95. | Техника безопасности на занятиях Силовые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса Упражнения на резкость и прыгучесть Стретчинг |
| 96. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 97. | Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа |
| 98. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 99. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки Стретчинг |
| 100. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 101. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 102 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на координацию Упражнения для мышц брюшного пресса Комплекс ОРУ |
| 103 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 104 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа |

| | |
|-----|--|
| | Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 105 | Техника безопасности на занятиях Силовые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса Упражнения на резкость и прыгучесть Стретчинг |
| 106 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 107 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 108 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. ОФП Упражнения на восстановление дыхания. |
| 109 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 110 | Техника безопасности Упражнения на расслабление |
| 111 | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 112 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 113 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг |
| 114 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 115 | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 116 | Техника безопасности |

| | |
|-----|---|
| | Разучивание комплекса упражнений, соединение базовых шагов в блоки и серии. ОФП Стретчинг |
| 117 | Техника безопасности на занятиях Повторение ранее изученных элементов степ аэробики Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу Стретчинг |
| 118 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 119 | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 120 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг |
| 121 | Техника безопасности Разучивание комплекса упражнений, соединение базовых шагов в блоки и серии. ОФП Стретчинг |
| 122 | Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа |
| 123 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки Стретчинг |
| 124 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 125 | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 126 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 127 | Техника безопасности на занятиях Повторение ранее изученных элементов степ аэробики Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 128 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг |
| 129 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 130 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 131 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 132 | Техника безопасности на занятиях ОФП ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения для развития выносливости |
| 133 | Техника безопасности Разучивание комплекса упражнений, соединение базовых шагов в блоки и серии. ОФП Стретчинг |
| 134 | Техника безопасности ОРУ с предметом Разучивание комплекса упражнений под музыку 128 уд/мин. |
| 135 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 136 | Техника безопасности на занятиях ОФП ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения для развития выносливости |
| 137 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 138 | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 139 | Техника безопасности |

| | |
|-----|---|
| | Разучивание комплекса упражнений под музыку 128 уд/мин. |
| 140 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 141 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки Стретчинг |
| 142 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг |
| 143 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 144 | Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа |
| 145 | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышения гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 146 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 147 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 148 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 149 | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 150 | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 151 | Техника безопасности Разучивание комплекса упражнений под музыку 128 уд/мин. |
| 152 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 153 | Техника безопасности Разучивание комплекса упражнений, соединение базовых шагов в блоки и серии. ОФП Стретчинг |
| 154 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 155 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 156 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 157 | Техника безопасности на занятиях Разучивание комплекса упражнений под музыку 136 уд/мин. |
| 158 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 159 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения для развития выносливости |
| 160 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 161 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг |
| 162 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения на развитие силы, быстроты. |
| 163 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки Стретчинг |

| | |
|-----|--|
| 164 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на координацию Упражнения на расслабление всех групп мышц |
| 165 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 166 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 167 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 168 | Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа |
| 169 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения на развитие силы, быстроты. |
| 170 | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 171 | Техника безопасности на занятиях Разучивание комплекса упражнений под музыку 136 уд/мин |
| 172 | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышения гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 173 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 174 | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 175 | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 176 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. |

| | |
|-----|---|
| | Стретчинг |
| 177 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 178 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг |
| 179 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 180 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 181 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 182 | Техника безопасности на занятиях ОФП Разучивание комплекса упражнений под музыку 136 уд/мин |
| 183 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг |
| 184 | Техника безопасности на занятиях Самостоятельное составление комплексов. |
| 185 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 186 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки Стретчинг |
| 187 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 188 | Техника безопасности на занятиях Силовые упражнения. |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения для мышц брюшного пресса Упражнения на резкость и прыгучесть Стретчинг |
| 189 | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышенной гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 190 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них |
| 191 | Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа |
| 192 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения на развитие силы, быстроты. |
| 193 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 194 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них ОФП |
| 195 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 196 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 197 | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 198 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 199 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на координацию Упражнения для мышц брюшного пресса Комплекс ОРУ |
| 200 | Техника безопасности на занятиях ОФП |

| | |
|-----|---|
| | Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 201 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 202 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения на развитие силы, быстроты. |
| 203 | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 204 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 205 | Техника безопасности на занятиях Самостоятельное составление комплексов. |
| 206 | Техника безопасности на занятиях ОФП Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них |
| 207 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки Стретчинг |
| 208 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |

Таблица 18 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТГ-2)

| № | Содержание учебно – тренировочного занятия |
|----|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения Вводное занятие введение в учебный курс |
| 2. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Совершенствование базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 3. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса |
| 4. | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышенной гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 5. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 6. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса |
| 7. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 8. | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышенной гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 9. | Техника безопасности на занятиях Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. |
| 10. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 11. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 12. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 13. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 14. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 15. | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса |
| 16. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 17. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 18. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 19. | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 20. | Техника безопасности на занятиях Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. |
| 21. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 22. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 23. | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 24. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 25. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц ног |
| 26. | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма |

| | |
|-----|---|
| | Стретчинг |
| 27. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с бодибарами ОФП Стретчинг |
| 28. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 29. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц кора. |
| 30. | Техника безопасности на занятиях Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. |
| 31. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 32. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 33. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 34. | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышения гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 35. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц кора |
| 36. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с бодибарами ОФП Стретчинг |
| 37. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 38. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |

| | |
|-----|--|
| 39. | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 40. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 41. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 42. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 43. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 44. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц ног |
| 45. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с бодибарами ОФП Стретчинг |
| 46. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 47. | Техника безопасности на занятиях Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. |
| 48. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 49. | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 50. | Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа |

| | |
|-----|---|
| 51. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 52. | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 53. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с фитболами ОРУ ОФП Стретчинг |
| 54. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 55. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 56. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 57. | Техника безопасности на занятиях Силовые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса Упражнения на резкость и прыгучесть Стретчинг |
| 58. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 59. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 60. | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 61. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 62. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с фитболами ОРУ |

| | |
|-----|--|
| | ОФП Стретчинг |
| 63. | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 64 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 65. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 66. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 67. | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках ОФП Стретчинг |
| 68. | Техника безопасности на занятиях Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса |
| 69. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 70. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 71. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 72. | Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа |
| 73. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с фитболами ОРУ ОФП |

| | |
|-----|---|
| | Стретчинг |
| 74. | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 75. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 76. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки Стретчинг |
| 77. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 78. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 79. | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 80. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 81. | Техника Безопасности на занятиях Комплекс упражнений с фитболами ОРУ ОФП Стретчинг |
| 82. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 83. | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 84. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на координацию Упражнения для мышц брюшного пресса |

| | |
|-----|--|
| | Комплекс ОРУ |
| 85. | Техника безопасности на занятиях Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 86. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 87. | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 88. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 89. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 90. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 91. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 92. | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 93. | Техника безопасности на занятиях Силовые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса Упражнения на резкость и прыгучесть Стретчинг |
| 94. | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 95. | Техника безопасности на занятиях Силовые упражнения. |

| | |
|------|--|
| | Упражнения для мышц брюшного пресса Упражнения на резкость и прыгучесть Стретчинг |
| 96. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 97. | Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа |
| 98. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 99. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки Стретчинг |
| 100. | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 101. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 102 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на координацию Упражнения для мышц брюшного пресса Комплекс ОРУ |
| 103 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 104 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 105 | Техника безопасности на занятиях Силовые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса Упражнения на резкость и прыгучесть Стретчинг |
| 106 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 107 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 108 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. ОФП Упражнения на восстановление дыхания. |
| 109 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 110 | Техника безопасности Упражнения на расслабление |
| 111 | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 112 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 113 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг |
| 114 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 115 | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 116 | Техника безопасности Разучивание комплекса упражнений, соединение базовых шагов в блоки и серии. ОФП Стретчинг |
| 117 | Техника безопасности на занятиях Повторение ранее изученных элементов степ аэробики Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу Стретчинг |
| 118 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | <p>Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг</p> |
| 119 | <p>Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг</p> |
| 120 | <p>Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг</p> |
| 121 | <p>Техника безопасности Разучивание комплекса упражнений, соединение базовых шагов в блоки и серии. ОФП Стретчинг</p> |
| 122 | <p>Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа</p> |
| 123 | <p>Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки Стретчинг</p> |
| 124 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 125 | <p>Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг</p> |
| 126 | <p>Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг</p> |
| 127 | <p>Техника безопасности на занятиях Повторение ранее изученных элементов степ аэробики Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу Стретчинг</p> |
| 128 | <p>Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг</p> |
| 129 | <p>Техника безопасности на занятиях</p> |

| | |
|-----|--|
| | Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 130 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 131 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 132 | Техника безопасности на занятиях ОФП ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения для развития выносливости |
| 133 | Техника безопасности Разучивание комплекса упражнений, соединение базовых шагов в блоки и серии. ОФП Стретчинг |
| 134 | Техника безопасности ОРУ с предметом Разучивание комплекса упражнений под музыку 128 уд/мин. |
| 135 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 136 | Техника безопасности на занятиях ОФП ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения для развития выносливости |
| 137 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 138 | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 139 | Техника безопасности Разучивание комплекса упражнений под музыку 128 уд/мин. |
| 140 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 141 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной |

| | |
|-----|---|
| | тренировки Стретчинг |
| 142 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг |
| 143 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 144 | Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа |
| 145 | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 146 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой ОРУ на ковриках Стретчинг |
| 147 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 148 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 149 | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 150 | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 151 | Техника безопасности Разучивание комплекса упражнений под музыку 128 уд/мин. |
| 152 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 153 | Техника безопасности Разучивание комплекса упражнений, соединение базовых шагов в блоки и серии. ОФП |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 154 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 155 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 156 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 157 | Техника безопасности на занятиях Разучивание комплекса упражнений под музыку 136 уд/мин. |
| 158 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 159 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения для развития выносливости |
| 160 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Изучение базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию Стретчинг |
| 161 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг |
| 162 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения на развитие силы, быстроты. |
| 163 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки Стретчинг |
| 164 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на координацию Упражнения на расслабление всех групп мышц |
| 165 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |

| | |
|-----|---|
| 166 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 167 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |
| 168 | Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа |
| 169 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения на развитие силы, быстроты. |
| 170 | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 171 | Техника безопасности на занятиях Разучивание комплекса упражнений под музыку 136 уд/мин |
| 172 | Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра Стретчинг |
| 173 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 174 | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 175 | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 176 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 177 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 178 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | <p>Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг</p> |
| 179 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 180 | <p>Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг</p> |
| 181 | <p>Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг</p> |
| 182 | <p>Техника безопасности на занятиях ОФП Разучивание комплекса упражнений под музыку 136 уд/мин</p> |
| 183 | <p>Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию ОРУ Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг</p> |
| 184 | <p>Техника безопасности на занятиях Самостоятельное составление комплексов.</p> |
| 185 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 186 | <p>Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки Стретчинг</p> |
| 187 | <p>Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг</p> |
| 188 | <p>Техника безопасности на занятиях Силовые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса Упражнения на резкость и прыгучесть Стретчинг</p> |
| 189 | <p>Техника безопасности на занятиях Комплекс упражнений для повышения гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра</p> |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 190 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них |
| 191 | Техника безопасности на занятиях Комбинации танцевальных движений хип-хопа |
| 192 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения на развитие силы, быстроты. |
| 193 | Техника безопасности на занятиях. ОФП Упражнения с предметами, без предмета Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Стретчинг |
| 194 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них ОФП |
| 195 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 196 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 197 | Техника Безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 198 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Стретчинг |
| 199 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на координацию Упражнения для мышц брюшного пресса Комплекс ОРУ |
| 200 | Техника безопасности на занятиях ОФП Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) Стретчинг |
| 201 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения Стретчинг |

| | |
|-----|---|
| 202 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметами (гантели, скакалка, обруч) Упражнения на развитие силы, быстроты. |
| 203 | Техника безопасности на занятиях Теория Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч) ОФП Стретчинг |
| 204 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 205 | Техника безопасности на занятиях Самостоятельное составление комплексов. |
| 206 | Техника безопасности на занятиях ОФП Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них |
| 207 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки Стретчинг |
| 208 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |

Таблица 19 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТГ-3)

| № | Содержание учебно-тренировочного занятия |
|----|--|
| 1. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 2. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 3. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 4. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 5. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов, движений и связок классической аэробики. Стретчинг |

| | |
|-----|--|
| 6. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 7. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 8. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 9. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 10. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 11. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Стретчинг |
| 12. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 13. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 14. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 15. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 16. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |

| | |
|-----|---|
| 17. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 18. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 19. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 20. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 21. | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок классической аэробики. Стретчинг |
| 22. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 23. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 24. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 25. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 26. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 27. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 28. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 29. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 30. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 31. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 32. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 33. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 34. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 35. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 36. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 37. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 38. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 39. | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |

| | |
|-----|---|
| 40. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 41. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 42. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 43. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 44. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 45. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 46. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 47. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 48. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 49. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 50. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 51. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 52. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 53. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 54. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Стретчинг |
| 55. | Техника безопасности на занятиях ОФП Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 56. | Техника безопасности ОРУ Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 57. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 58. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 59. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 60. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 61. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. |

| | |
|-----|--|
| | ОРУ Стретчинг |
| 62. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 63. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 64 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 65. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 66. | Техника безопасности на занятиях |
| 67. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 68. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 69. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 70. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 71. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 72. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 73. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в |

| | |
|-----|---|
| | том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 74. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 75. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 76. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 77. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 78. | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 79. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 80. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 81. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 82. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 83. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 84. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. |

| | |
|-----|--|
| | ОРУ Стретчинг |
| 85. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 86. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Стретчинг |
| 87. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 88. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 89. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 90. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 91. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 92. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 93. | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 94. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 95. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) |

| | |
|------|---|
| | Стретчинг |
| 96. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 97. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 98. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 99. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 100. | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 101. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 102 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 103 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 104 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 105 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 106 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 107 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 108 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 109 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 110 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 111 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 112 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 113 | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 114 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 115 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 116 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 117 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с |

| | |
|-----|---|
| | использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 118 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 119 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 120 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 121 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 122 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 123 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 124 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 125 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 126 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 127 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |

| | |
|-----|--|
| 128 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 129 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 130 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 131 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 132 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 133 | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 134 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 135 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 136 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 137 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 138 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 139 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | <p>Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг</p> |
| 140 | <p>Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг</p> |
| 141 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 142 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 143 | <p>Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг</p> |
| 144 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг</p> |
| 145 | <p>Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг</p> |
| 146 | <p>Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 147 | <p>Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг</p> |
| 148 | <p>Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг</p> |
| 149 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей</p> |

| | |
|-----|--|
| | ОФП Стретчинг |
| 150 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 151 | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 152 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 153 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 154 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 155 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 156 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 157 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 158 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 159 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 160 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки |

| | |
|-----|---|
| | ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 161 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 162 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 163 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Стретчинг |
| 164 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 165 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 166 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление Стретчинг |
| 167 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 168 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 169 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 170 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 171 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) |

| | |
|-----|---|
| | Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 172 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 173 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 174 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 175 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 176 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 177 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 178 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Базовые элементы степ аэробики Техническая, тактическая подготовка Стретчинг |
| 179 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 180 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 181 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 182 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | <p>Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 183 | <p>Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг</p> |
| 184 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 185 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг</p> |
| 186 | <p>Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг</p> |
| 187 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 188 | <p>Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг</p> |
| 189 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 190 | <p>Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг</p> |
| 191 | <p>Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Базовые элементы степ аэробики Техническая, тактическая подготовка Стретчинг</p> |
| 192 | <p>Техника безопасности на занятиях</p> |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 193 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 194 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 195 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление Стретчинг |
| 196 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 197 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 198 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 199 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 200 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 201 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 202 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 203 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 204 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 205 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 206 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 207 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 208 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |

Таблица 20 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТГ-4)

| № | Содержание учебно-тренировочного занятия |
|----|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 2. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 3. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 4. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 5. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов, движений и связок классической аэробики. Стретчинг |
| 6. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 7. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 8. | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 9. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 10. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 11. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Стретчинг |
| 12. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 13. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 14. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 15. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 16. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробики под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 17. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 18. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 19. | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 20. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 21. | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок классической аэробики. Стретчинг |
| 22. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 23. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 24. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 25. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 26. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 27. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 28. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 29. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 30. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 31. | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | <p>Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг</p> |
| 32. | <p>Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг</p> |
| 33. | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 34. | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 35. | <p>Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг</p> |
| 36. | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 37. | <p>Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг</p> |
| 38. | <p>Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг</p> |
| 39. | <p>Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг</p> |
| 40. | <p>Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг</p> |
| 41. | <p>Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг</p> |
| 42. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> |

| | |
|-----|---|
| | Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 43. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 44. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 45. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 46. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 47. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 48. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 49. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 50. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 51. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 52. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |

| | |
|-----|--|
| 53. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 54. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Стретчинг |
| 55. | Техника безопасности на занятиях ОФП Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 56. | Техника безопасности ОРУ Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 57. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 58. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 59. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 60. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 61. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 62. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 63. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 64. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 65. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 66. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) |
| 67. | Техника безопасности на занятиях Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 68. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 69. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 70. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 71. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 72. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 73. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 74. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 75. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 76. | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | <p>Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)</p> <p>Стретчинг</p> |
| 77. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма.</p> <p>Стретчинг</p> |
| 78. | <p>Техника безопасности</p> <p>Подбор элементов, движений и связок степ аэробики.</p> <p>Стретчинг</p> |
| 79. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки</p> <p>ОРУ с предметами (скакалка, гантели)</p> <p>Стретчинг</p> |
| 80. | <p>Техника безопасности</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением</p> <p>Стретчинг</p> |
| 81. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Стретчинг</p> |
| 82. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них</p> <p>Стретчинг</p> |
| 83. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Базовые упражнения</p> <p>Разновидности видов передвижения</p> <p>Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу</p> <p>ОРУ с предметами</p> <p>Стретчинг</p> |
| 84. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.</p> <p>ОРУ</p> <p>Стретчинг</p> |
| 85. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Упражнения из других видов спорта</p> <p>ОФП</p> <p>ОРУ</p> <p>Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 86. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.</p> <p>Стретчинг</p> |
| 87. | <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Упражнения на формирование осанки,</p> |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 88. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 89. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 90. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 91. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 92. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 93. | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 94. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 95. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 96. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 97. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 98. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП |

| | |
|------|---|
| | ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 99. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 100. | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 101. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 102 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 103 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробики под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 104 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 105 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 106 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 107 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 108 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 109 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 110 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 111 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 112 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 113 | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 114 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 115 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 116 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 117 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 118 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 119 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 120 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | |
|-----|---|
| | Стретчинг |
| 121 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 122 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 123 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 124 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 125 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 126 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 127 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 128 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 129 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 130 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 131 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 132 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 133 | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 134 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 135 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 136 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 137 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 138 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 139 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 140 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 141 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 142 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 143 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 144 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 145 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 146 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 147 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 148 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 149 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 150 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 151 | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 152 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 153 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |

| | |
|-----|--|
| 154 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 155 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 156 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 157 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 158 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 159 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 160 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 161 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 162 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 163 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Стретчинг |
| 164 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 165 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 166 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление Стретчинг |
| 167 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 168 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 169 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 170 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 171 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 172 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 173 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 174 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 175 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 176 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 177 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 178 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Базовые элементы степ аэробики Техническая, тактическая подготовка Стретчинг |
| 179 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 180 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 181 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 182 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 183 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 184 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 185 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 186 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами |

| | |
|-----|---|
| | Стретчинг |
| 187 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 188 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 189 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 190 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 191 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Базовые элементы степ аэробики Техническая, тактическая подготовка Стретчинг |
| 192 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 193 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 194 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 195 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление Стретчинг |
| 196 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 197 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |

| | |
|-----|---|
| 198 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 199 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 200 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 201 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 202 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 203 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 204 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 205 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 206 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 207 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 208 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 209 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 210 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 211 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 212 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 213 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Базовые элементы степ аэробики Техническая, тактическая подготовка Стретчинг |
| 214 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 215 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 216 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Стретчинг |
| 217 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 218 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 219 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения |

| | |
|-----|--|
| | <p>Базовые элементы степ аэробики Техническая, тактическая подготовка Стретчинг</p> |
| 220 | <p>Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг</p> |
| 221 | <p>Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг</p> |
| 222 | <p>Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг</p> |
| 223 | <p>Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг</p> |
| 224 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 225 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг</p> |
| 226 | <p>Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг</p> |
| 227 | <p>Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 228 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 229 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление Стретчинг</p> |
| 230 | <p>Техника безопасности на занятиях</p> |

| | |
|-----|--|
| | Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 231 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 232 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 233 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 234 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 235 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 236 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 237 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Базовые элементы степ аэробики Техническая, тактическая подготовка Стретчинг |
| 238 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 239 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 240 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |

| | |
|-----|---|
| 241 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 242 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 243 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 244 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметом, без предмета Упражнения из других видов спорта Стретчинг |
| 245 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 246 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметом ОФП Базовые элементы степ аэробики Стретчинг |
| 247 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 248 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 249 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 250 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 251 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 252 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 253 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 254 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Стретчинг |
| 255 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 256 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 257 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 258 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 259 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 260 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 261 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование Базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию ОФП Стретчинг |
| 262 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ |

| | |
|-----|---|
| | Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 263 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 264 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 265 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 266 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 267 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, развитие творческих способностей. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. |
| 268 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 269 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование Базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию ОФП Стретчинг |
| 270 | Техника безопасности на занятиях Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Стретчинг |
| 271 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, развитие творческих способностей. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. |
| 272 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 273 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 274 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 275 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 276 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 277 | Техника безопасности на занятиях ОФП Инструкторская и судейская практика |
| 278 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование Базовых элементов степ аэробики под музыкальную композицию ОФП Стретчинг |
| 279 | Техника безопасности на занятиях Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Стретчинг |
| 280 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, развитие творческих способностей. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. |
| 281 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 282 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 283 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |

| | |
|-----|--|
| 284 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 285 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 286 | Техника безопасности на занятиях Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Стретчинг |
| 287 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 288 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 289 | Техника безопасности на занятиях ОФП Инструкторская и судейская практика |
| 290 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 291 | Техника безопасности на занятиях Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Стретчинг |
| 292 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 293 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 294 | Техника безопасности на занятиях ОФП Инструкторская и судейская практика |
| 295 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование Базовых элементов степ аэробики под музыкальную |

| | |
|-----|---|
| | композицию ОФП Стретчинг |
| 296 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. Стретчинг |
| 297 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, развитие творческих способностей. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. |
| 298 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 299 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. Стретчинг |
| 300 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 301 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 302 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 303 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметом Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, развитие творческих способностей. Стретчинг |
| 304 | Техника безопасности на занятиях ОФП Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. Стретчинг |
| 305 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 306 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 307 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, развитие творческих способностей. ОРУ Стретчинг |
| 308 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 309 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметом Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. Стретчинг |
| 310 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 311 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 312 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, развитие творческих способностей. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. |

Таблица 21 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТГ-5)

| № | Содержание учебно – тренировочного занятия |
|----|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 2. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 3. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |

| | |
|-----|--|
| 4. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 5. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов, движений и связок классической аэробики. Стретчинг |
| 6. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 7. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели)Стретчинг |
| 8. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 9. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 10. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 11. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Стретчинг |
| 12. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 13. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 14. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 15. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным |

| | |
|-----|---|
| | сопровождением Стретчинг |
| 16. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 17. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 18. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.ОРУ Стретчинг |
| 19. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 20. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 21. | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок классической аэробики. Стретчинг |
| 22. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 23. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 24. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 25. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 26. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 27. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 28. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 29. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 30. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 31. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 32. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 33. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 34. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 35. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 36. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 37. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 38. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу |

| | |
|-----|---|
| | ОРУ с предметами Стретчинг |
| 39. | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 40. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 41. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 42. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 43. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 44. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 45. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 46. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 47. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 48. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 49. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу |

| | |
|-----|--|
| | ОРУ с предметами Стретчинг |
| 50. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 51. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 52. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 53. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 54. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Стретчинг |
| 55. | Техника безопасности на занятиях ОФП Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 56. | Техника безопасности ОРУ Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 57. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 58. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 59. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 60. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. |

| | |
|-----|--|
| | Стретчинг |
| 61. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 62. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 63. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 64 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 65. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 66. | Техника безопасности на занятиях Комплекс ОРУ с предметами Повторение базовых элементов степ аэробики под М.К |
| 67. | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 68. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 69. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 70. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 71. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 72. | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 73. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 74. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 75. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 76. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 77. | Техника безопасности на занятиях Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. Стретчинг |
| 78. | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 79. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 80. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 81. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 82. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 83. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу |

| | |
|-----|--|
| | ОРУ с предметами Стретчинг |
| 84. | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 85. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 86. | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Стретчинг |
| 87. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 88. | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 89. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 90. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 91. | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 92. | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 93. | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 94. | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 95. | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|------|---|
| | Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 96. | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 97. | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 98. | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 99. | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 100. | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 101. | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 102 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 103 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 104 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 105 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ |

| | |
|-----|---|
| | Стретчинг |
| 106 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 107 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 108 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 109 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 110 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 111 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 112 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 113 | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 114 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 115 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 116 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 117 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с |

| | |
|-----|---|
| | использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 118 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 119 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения. Комбинации движений хип хопа Стретчинг |
| 120 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 121 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 122 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 123 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 124 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 125 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 126 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 127 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 128 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 129 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 130 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 131 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 132 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 133 | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 134 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 135 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства Стретчинг |
| 136 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 137 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 138 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 139 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |

| | |
|-----|---|
| 140 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 141 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 142 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 143 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 144 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 145 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 146 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 147 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 148 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 149 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 150 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 151 | Техника безопасности Подбор элементов, движений и связок степ аэробики. Стретчинг |
| 152 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 153 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 154 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 155 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 156 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 157 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 158 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 159 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 160 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 161 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 162 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 163 | Техника безопасности на занятиях Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Стретчинг |
| 164 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 165 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 166 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление Стретчинг |
| 167 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 168 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 169 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 170 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 171 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 172 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |

| | |
|-----|---|
| 173 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 174 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 175 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 176 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 177 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 178 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Базовые элементы степ аэробики Техническая, тактическая подготовка Стретчинг |
| 179 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 180 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 181 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 182 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 183 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений |

| | |
|-----|--|
| | Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 184 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 185 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 186 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 187 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 188 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг |
| 189 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 190 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 191 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Базовые элементы степ аэробики Техническая, тактическая подготовка Стретчинг |
| 192 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 193 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |

| | |
|-----|---|
| 194 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 195 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление Стретчинг |
| 196 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 197 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 198 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 199 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 200 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 201 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 202 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 203 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 204 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 205 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | <p>Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг</p> |
| 206 | <p>Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг</p> |
| 207 | <p>Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг</p> |
| 208 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг</p> |
| 209 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 210 | <p>Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 211 | <p>Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг</p> |
| 212 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг</p> |
| 213 | <p>Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Базовые элементы степ аэробики Техническая, тактическая подготовка Стретчинг</p> |
| 214 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 215 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг</p> |
| 216 | <p>Техника безопасности на занятиях</p> |

| | |
|-----|---|
| | Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Стретчинг |
| 217 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг |
| 218 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 219 | Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Базовые элементы степ аэробики Техническая, тактическая подготовка Стретчинг |
| 220 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 221 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 222 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 223 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 224 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 225 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 226 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 227 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | <p>Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 228 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 229 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения на расслабление Стретчинг</p> |
| 230 | <p>Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма Стретчинг</p> |
| 231 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг</p> |
| 232 | <p>Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг</p> |
| 233 | <p>Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг</p> |
| 234 | <p>Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг</p> |
| 235 | <p>Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости</p> |
| 236 | <p>Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. ОРУ Стретчинг</p> |
| 237 | <p>Техника безопасности на занятиях Строевые упражнения Базовые элементы степ аэробики Техническая, тактическая подготовка Стретчинг</p> |

| | |
|-----|---|
| 238 | Техника безопасности на занятиях Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц. Упражнения с гантелями ОФП Стретчинг |
| 239 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 240 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 241 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 242 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 243 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 244 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметом, без предмета Упражнения из других видов спорта Стретчинг |
| 245 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Стретчинг |
| 246 | Техника безопасности на занятиях ОРУ с предметом ОФП Базовые элементы степ аэробики Стретчинг |
| 247 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 248 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 249 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей ОФП Стретчинг |
| 250 | Техника безопасности на занятиях Прыжки со скакалкой Упражнения для развития координации движений Элементы демонстрирующий, скачки прыжки, повороты, махи, равновесие Стретчинг |
| 251 | Техника безопасности на занятиях Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них Стретчинг |
| 252 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на снарядах Упражнения из других видов спорта Упражнения демонстрирующие динамическую, статическую силу. Стретчинг |
| 253 | Техника безопасности на занятиях Базовые элементы степ аэробики Хореографические элементы Комплекс ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 254 | Техника безопасности на занятиях Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. У Стретчинг |
| 255 | Техника безопасности на занятиях Повторение базовых шагов в степ аэробике под музыкальную композицию (подготовка танца) Элементы демонстрирующие повороты, махи, равновесие. Стретчинг |
| 256 | Техника безопасности на занятиях Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики. Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг |
| 257 | Техника безопасности Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением Стретчинг |
| 258 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 259 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 260 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной |

| | |
|-----|--|
| | тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 261 | Техника безопасности на занятиях Составление комбинаций на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Составление комплекса упражнений направленный на развитие всех больших мышечных групп. Стретчинг |
| 262 | Техника безопасности на занятиях Самостоятельное составление комплексов по группам мышц Темп 128 уд/мин |
| 263 | Техника безопасности на занятиях Самостоятельное составление комплексов |
| 264 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 265 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 266 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 267 | Техника безопасности на занятиях Самостоятельное составление комплексов по группам мышц Темп 128 уд/мин |
| 268 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Упражнения с бодибарами |
| 269 | Техника безопасности на занятиях Самостоятельное составление комплексов |
| 270 | Техника безопасности Подскоки и прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, прыжки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист». Стретчинг |
| 271 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 272 | Техника безопасности ОФП ОРУ с предметами Хореографическая подготовка |
| 273 | Техника безопасности на занятиях Самостоятельное составление комплексов по группам мышц Темп 128 уд/мин |
| 274 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением ОФП ОРУ Стретчинг |
| 275 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Упражнения с бодибарами |
| 276 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 277 | Техника безопасности на занятиях Составление комбинаций на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Составление комплекса упражнений направленный на развитие всех больших мышечных групп. Стретчинг |
| 278 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 279 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 280 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 281 | Комплекс упражнений для повышений ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; подвижности лучезапястного сустава; трицепса; бицепса; мышц шеи. |
| 282 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 283 | Техника безопасности ОФП ОРУ с предметами Хореографическая подготовка |
| 284 | Техника безопасности ОФП Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра |
| 285 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|--|
| | Самостоятельное составление комплексов |
| 286 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Упражнения с бодибарами |
| 287 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 288 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 289 | Техника безопасности на занятиях Самостоятельное составление комплексов по группам мышц Темп 128 уд/мин |
| 290 | Техника безопасности Подскоки и прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, прыжки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист». Стретчинг |
| 291 | Техника безопасности на занятиях Самостоятельное составление комплексов |
| 292 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 293 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением ОФП ОРУ Стретчинг |
| 294 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Упражнения с фитболами Стретчинг |
| 295 | Техника безопасности на занятиях ОФП Самостоятельное составление комплексов |
| 296 | Техника безопасности Подскоки и прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, прыжки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист».Стретчинг |
| 297 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 298 | Техника безопасности на занятиях |

| | |
|-----|---|
| | Составление комбинаций на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Составление комплекса упражнений, направленный на развитие всех больших мышечных групп. Стретчинг |
| 299 | Техника безопасности ОФП ОРУ с предметами Хореографическая подготовка |
| 300 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 301 | Техника безопасности Упражнения для мышц брюшного пресса ОФП ОРУ с предметами Хореографическая подготовка |
| 302 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением ОФП ОРУ Стретчинг |
| 303 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 304 | Техника безопасности Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра |
| 305 | Техника безопасности на занятиях Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки ОРУ с предметами (скакалка, гантели) Стретчинг |
| 306 | Техника безопасности на занятиях Упражнения демонстрирующие прыжки, скачки, повороты Стретчинг |
| 307 | Техника безопасности на занятиях Упражнения из других видов спорта ОФП ОРУ Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 308 | Техника безопасности на занятиях ОФП Самостоятельное составление комплексов |
| 309 | Техника безопасности Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа Подскоки и прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, прыжки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист». Стретчинг |
| 310 | Техника безопасности на занятиях Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа |

| | |
|-----|--|
| | Упражнения для развития амплитуды гибкости |
| 311 | Техника безопасности на занятиях Базовые упражнения Разновидности видов передвижения Элементы, демонстрирующие динамическую и статическую силу ОРУ с предметами Стретчинг |
| 312 | Техника безопасности на занятиях Упражнения на формирование осанки, Упражнения скоростно - силовых качеств. ОРУ с предметами Упражнения для развития амплитуды гибкости |

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» представлен в таблице 22.

Таблица 22 - Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|----------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки первого года обучения: | 780/13 | | |
| | История возникновения фитнес аэробики | 60/1 | сентябрь | Зарождение и развитие фитнес аэробики. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения Российских спортсменов. |
| | Классификация видов фитнес аэробики, современные тенденции её развития. | 60/1 | октябрь | Знать классификацию видов фитнес-аэробики. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 60/1 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | 120/2 | декабрь, май | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Требования безопасности при организации занятий фитнес аэробикой | 60/1 | январь | Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики фитнес аэробики | 180/3 | ноябрь, февраль, май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Основы музыкальной грамоты | 120/2 | июнь | Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в |

| | | | | |
|--|--------|-----------------|--|--|
| | | | | фитнес-аэробике. |
| Режим дня и питание обучающихся | 60/1 | август | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 60 /1 | ноябрь | | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Всего на этапе начальной подготовки второго года обучения: | 840/14 | | | |
| Требования безопасности при организации занятий фитнес аэробикой | 60/1 | сентябрь | | Правила поведения занимающихся на занятиях фитнес-аэробикой. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнес - аэробикой. |
| Фитнес-аэробика как часть физической культуры общества | 60/1 | октябрь | | История развития фитнес-аэробики в России и зарубежных странах. Фитнес-аэробика как физическая форма. Фитнес-аэробика как совокупность средств и методов физического воспитания |
| Основы здорового образа жизни | 60/1 | ноябрь | | Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. |
| Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес аэробикой | 60/1 | декабрь | | Проявлять уважение к одноклассникам во время занятий фитнес-аэробикой. |
| Классификация видов фитнес аэробики, современные тенденции её развития | 60/1 | январь | | Знать классификацию видов фитнес-аэробики. |
| Строение и функции организма человека | 60/1 | февраль март | | Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной |

| | | | | |
|--|--------|---------------|--|--|
| | | | | системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. |
| Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни | 60/1 | апрель май | | Применять занятия фитнеса аэробикой для укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни |
| История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России | 60/1 | июнь | | История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. |
| Всего на этапе начальной подготовки третьего года обучения: | 960/16 | | | |
| Требования безопасности при организации занятий фитнес аэробикой | 120/2 | сентябрь | | Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. |
| Основы техники и методика обучения в фитнес аэробике | 120/2 | октябрь | | Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждения и исправление. |
| Методика проведения учебно -тренировочных занятий. | 120/2 | ноябрь | | Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Планирование тренировки. |
| Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. | 120/2 | декабрь | | Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и |

| | | | | |
|---------------------------|--|----------------|----------|--|
| | | | | методика их применения. |
| | Основы здорового образа жизни | 120/2 | январь | Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. |
| | Общая и специальная Физическая подготовка | 120/2 | февраль | Понятие об общей и специальной физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Тестирование физической подготовленности. |
| | Режим дня, питание и гигиена | 120/2 | май | Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. |
| | Основы композиции и методика составления комбинаций | 120/2 | июнь | Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов. |
| Учебно-тренировочный этап | Всего на тренировочном этапе первого года: | 1080/18 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 120/2 | июль | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | 120/2 | сентябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Правила поведения и техника безопасности на занятиях по фитнес | 120/2 | октябрь | Правила поведения занимающихся на занятиях фитнес-аэробикой. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнес - аэробикой. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в |

| | | | |
|---|-------|---------|---|
| аэробике | | | процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. |
| Физиологические основы физической культуры | 120/2 | ноябрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники фитнес аэробики | 120/2 | декабрь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 120/2 | январь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Режим дня, питание и гигиена | 120/2 | февраль | Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранение и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. |
| Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 120/2 | май | Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечнососудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром Травматизм в процессе занятий фитнес-аэробикой Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой |
| Общая характеристика спортивной подготовки | | июнь | Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки. Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и |

| | | | | |
|--|---|---------|----------|--|
| | | 120/2 | | <p>специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.</p> <p>Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.</p> <p>Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок.</p> <p>Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование и контроль в спортивной подготовке.</p> |
| | Всего на тренировочном этапе второго года: | 1140/19 | | |
| | Правила поведения и техника безопасности на занятиях по фитнес аэробике | 120/2 | июль | <p>Правила поведения занимающихся на занятиях фитнес-аэробикой.</p> <p>Правила техники безопасности в процессе занятий фитнес - аэробикой.</p> <p>Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря.</p> |
| | Физическая культура и спорт в России | 120/2 | сентябрь | <p>Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.</p> |
| | История развития и современное состояние фитнес-аэробики | 120/2 | октябрь | <p>Истоки фитнес-аэробики История развития на международной арене и в России Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес-аэробики.</p> |
| | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 120/2 | ноябрь | <p>Приятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий</p> <p>Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.</p> <p>Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека</p> <p>Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие</p> |

| | | | | |
|--|--|-------|---------|---|
| | | | | <p>об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.</p> <p>Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.</p> |
| | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 120/2 | декабрь | <p>Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечнососудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром Травматизм в процессе занятий фитнес-аэробикой Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой.</p> |
| | Строение и функции организма человека | 120/2 | январь | <p>Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.</p> <p>Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.</p> |
| | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 120/2 | февраль | <p>Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.</p> |
| | Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе | 120/2 | май | <p>Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом.</p> <p>Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.</p> <p>Виды учета и контроля, поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его содержание и значение в общем процессе управления.</p> |

| | | | |
|---|---------|----------|---|
| Психологическая подготовка | 180/3 | июнь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Всего на тренировочном этапе третьего года: | 1200/20 | | |
| Правила поведения и техника безопасности на занятиях по фитнес аэробике | 120/2 | июль | Правила поведения занимающихся на занятиях фитнес-аэробикой. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнес - аэробикой. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. |
| Строение и функции организма человека | 240/4 | сентябрь | Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. |
| Психологическая подготовка | 120/2 | октябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Подбор упражнений фитнес аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. | 120/2 | ноябрь | Понимать выполнения упражнений фитнес-аэробики. Описывать технику выполнения упражнений фитнес аэробики. Знать последовательность выполнения упражнений фитнес аэробики |
| Правила судейства, организация и проведения | 120/2 | декабрь | Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований Организация и проведение |

| | | | |
|---|---------|----------|--|
| е соревнований | | | соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнования. |
| Правила судейства, организация и проведение соревнований | 120/2 | январь | Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованию. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет оформления результатов соревнований. |
| Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь | 120/2 | февраль | Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. |
| Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой. | 120/2 | май | Составлять план самостоятельных занятий с учетом возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся |
| Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике. | 120/2 | июнь | Знать контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности |
| Всего на тренировочном этапе четвертого года: | 1620/27 | | |
| Правила поведения и техника безопасности на занятиях по фитнес аэробике | 180/3 | сентябрь | Правила поведения занимающихся на занятиях фитнес-аэробикой. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнес - аэробикой. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 240/4 | октябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |

| | | | |
|---|---------|----------|---|
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 240/4 | ноябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки |
| Режим тренировочных занятий. Основные средства восстановления | 240/4 | декабрь | Понятие тренировочного занятия. Его общая структура. Режим тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные |
| Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 240/4 | январь | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 240/4 | февраль | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | 240/4 | май | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Всего на тренировочном этапе пятого года: | 1800/30 | сентябрь | |
| Правила поведения и техника безопасности на занятиях по фитнес аэробике | 240/6 | октябрь | Правила поведения занимающихся на занятиях фитнес-аэробикой. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнес - аэробикой. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. |
| Режим тренировочных | 120/2 | ноябрь | Понятие тренировочного занятия. Его общая структура. Режим |

| | | | |
|---|-------|---------|--|
| занятий. Основные средства восстановления | | | тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные |
| Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 120/2 | декабрь | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 240/6 | январь | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | 120/2 | февраль | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки |
| Правила судейства, организация и проведение соревнований | 12/2 | май | Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованию. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет оформления результатов соревнований |
| Восстановительные средства и мероприятия | 60/1 | июнь | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств |
| Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой. | 60/1 | июль | Составлять план самостоятельных занятий с учетом возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся |

Тестовые задания (тесты) для оценки теоретических знаний спортсменов по этапам и годам спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробике»

Этап начальной подготовки первого года обучения

Вопрос № 1.

Известный американский врач, разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал «аэробикой».

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Криштиану Роналду;
- в) Валерия Харламова;
- г) Кеннет Купер.

Вопрос № 2.

Как называлась гимнастика танцевального направления, которая была первой разновидностью всех существующих видов ритмических упражнений:

- а) Аквааэробика;
- б) Орхестрика;
- в) Акробатика;
- г) Планеризм.

Вопрос № 3.

Основоположником какого стиля считают М. Бекмана в 1960 г.:

- а) Хип-хоп;
- б) Бэлли Данс;
- в) Джаз-гимнастика

Вопрос № 4.

Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой ногой вперед. «2» - приставить левую ногу. «3» - шаг правой ногой назад. «4» - приставить левую .

- А) Touch-step;
- Б) Step-touch;
- В) Basic step.

Вопрос № 5.

С чего начинается режим дня спортсмена после подъёма:

- а) прогулка на свежем воздухе;
- б) утренняя зарядка;
- в) завтрак;
- г) общение с друзьями.

Вопрос № 6.

Что понимается под закаливанием:

- а) посещение бани, сауны;
- б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г) укрепление здоровья.

Вопрос № 7.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б) нерегулярный режим сна;
- в) двигательная активность;
- г) рациональное питание и закаливание.

Вопрос № 8.

Основная задача гигиены тела спортсмена:

- а) в сохранении своего здоровья;
- б) вымыть руки;
- в) отдохнуть после тренировочного занятия;
- г) сходить в душ.

Вопрос № 9.

При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а) ожог;
- б) тепловой удар;
- в) перегревание;
- г) солнечный удар.

Вопрос № 10.

Что относится к гигиене спортивной одежды:

- а) одежда должна соответствовать размеру тела и не быть тесной или наоборот слишком большой;
- б) можно одевать любую одежду и обувь;
- в) стирать одежду обувь один раз в месяц.

| Ответы на тестовые задания для группы НП1 | |
|--|-------|
| 1 | Г |
| 2 | Б |
| 3 | В |
| 4 | В |
| 5 | Б |
| 6 | Б |
| 7 | А,В,Г |
| 8 | Г |
| 9 | Б |
| 10 | А |

Этап начальной подготовки второго года обучения

Вопрос № 1.

Вид закаливания, который включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе:

- а) Гелиотерапия;
- б) Аэротерапия;
- в) Хождение босиком.

Вопрос № 2.

Виды аэробики:

- а) Оздоровительная.
- б) Прикладная.
- в) Информационная.
- г) Спортивная.

Вопрос № 3.

Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это ...

- а) марши.
- б) станты.
- в) базовые шаги.

Вопрос № 4.

В какой стране датируется современное развитие фитнеса в середине 20 века:

- а) Англия;
- б) Германия;
- в) США.

Вопрос № 5.

Что привело к резкому развитию фитнеса у американской нации в 20 годах:

- а) ожирение нации;
- б) интерес к утренней зарядке;
- в) движения под музыку.

Вопрос № 6.

В каком году появилась Международная Федерация Фитнеса:

- а) в 1984 году;
- б) в 1909 году;
- в) в 1994 году.

Вопрос № 7.

Что такое питьевой режим:

- а) это выведение токсинов из организма человека;
- б) это сохранение физиологического водного баланса;
- в) регулярное потребление воды

Вопрос № 8.

Что выделяется в организме человека в результате обмена веществ:

- а) водород.
- б) углекислый газ.
- в) энергия .
- г) пот.

Вопрос № 9.

Какие кости в скелете человека соединены неподвижно:

- а) лобная и височная.
- б) локтевая и плечевая.
- в) бедренная и большеберцовая.

Вопрос № 10.

Какой отдел головного мозга отвечает за координацию движений:

- а) мозжечок.
- б) средний мозг.
- в) продолговатый мозг.
- г) варолиев мост.

| Ответы на тестовые задания для группы НП2 | |
|---|-------|
| 1 | Б |
| 2 | А,Б,Г |
| 3 | В |
| 4 | В |
| 5 | А |
| 6 | А |
| 7 | В |
| 8 | В |
| 9 | А |
| 10 | А |

Этап начальной подготовки третьего года обучения

Вопрос № 1.

Отсутствие разминки перед началом занятий может привести:

- а) к плохому самочувствию.
- б) к травме.
- в) перегреву мышц.

Вопрос № 2.

Что относится к естественным факторам природы, в целях закаливания организма:

- а) прогулка под дождём;
- б) солнце, воздух, вода;
- в) море, песок.

Вопрос № 3.

Количество приёмов пищи и их промежутки у спортсмена:

- а) 4 раза в день, промежуток между приёмом пищи 3-4 часа;
- б) 2 раза в день, промежуток между приёмом пищи 5 часов;
- в) 1 раз в день.

Вопрос №4

Вредные продукты, которые вызывают накопление в организме жиров и нарушение обмена веществ:

- а) Чипсы, попкорн, сухарики, соленые орешки;
- б) Фрукты, ягоды;
- в) Зерновой хлеб (клетчатка, ферменты, аминокислоты).

Вопрос № 5.

Полезные продукты, которые необходимо включать в рацион каждый день, так как они богаты аминокислотами, витаминами, микро- и макроэлементами, жирными кислотами, клетчаткой:

- а) Чипсы, попкорн, сухарики, соленые орешки;
- б) Свежие ягоды, фрукты и овощи (витамин С, клетчатка);
- в) Готовые фабричные соусы, включая майонез.

Вопрос № 6.

Основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями:

- а) смена деятельности;
- б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж;
- в) режим дня, сон, рациональное питание;
- г) все перечисленное верно.

Вопрос № 7.

Система упражнений с преимущественной направленностью на развитие гибкости называется:

- а) стретчинг.
- б) фитнес.
- в) атлетизм.
- г) шейпинг.

Вопрос № 8.

Вхождение на возвышение (15-20 см) и сходение с нее в ритме музыкального сопровождения с танцевальными движениями и переходами это:

- а) аква-аэробика.
- б) степ-аэробика.
- в) слайд-аэробика.

г) соул-аэробика.

Вопрос № 9.

Временное снижение работоспособности принято называть:

- а) усталостью.
- б) напряжением.
- в) утомлением.
- г) передозировкой.

Вопрос №10

Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..

- А) марши.
- Б) станты.
- В) базовые шаги.

| Ответы на тестовые задания для группы НПЗ | |
|---|---|
| 1 | Б |
| 2 | Б |
| 3 | А |
| 4 | А |
| 5 | Б |
| 6 | Г |
| 7 | А |
| 8 | Б |
| 9 | В |
| 10 | В |

Учебно-тренировочный этап первого года обучения

Вопрос № 1.

Год зарождения Олимпийских игр

- а) 776 год до н.э.;
- б) 776 год н.э.;
- в) 1776 год до н.э.;
- г) 677 год н.э.

Вопрос № 2.

Основателем олимпийских игр современного цикла был:

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Майкл Фелпс;
- в) Усейн Болт;
- г) Александр Владимирович Попов.

Вопрос № 3.

Где зародилась Аэробика, как часть гимнастики.

- а) Древняя Греция;
- б) Древний Рим;
- в) Англия;
- г) Россия.

Вопрос № 4.

Для профилактики спортивного травматизма не следует:

- а) Своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов
- б) Применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной

системы

в) Совершенствовать физическую и техническую подготовку спортсменов

Вопрос № 5.

Гигиенические и оздоровительные процедуры, которые связаны с наружным применением воды:

- а) Водные процедуры;
- б) Утренняя гимнастика;
- в) Чистка одежды.

Вопрос № 6.

Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом:

- а) спортивная гигиена;
- б) режим дня;
- в) водные процедуры.

Вопрос № 7.

Целенаправленные действия по расчету белков, жиров и углеводов для набора массы, поддержания энергоресурсного состояния организма, защиты мышц от разрушения:

- а) питание спортсмена;
- б) диета;
- в) голодание.

Вопрос № 8.

Что такое моржевание:

- а) купание в тёплой воде, в целях закаливания
- б) ходьба босиком;
- в) купание в холодной воде, в целях закаливания;

Вопрос № 9.

Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.

- А) Cross.
- Б) Slide.
- В) Twist Jump.

Вопрос № 10.

Направление аэробики, в котором используется степ-платформа - это

- А) фитнес-аэробика.
- Б) аква-аэробика.
- В) степ-аэробика.

| Ответы на тестовые задания для группы Т1 | |
|--|---|
| 1 | А |
| 2 | А |
| 3 | А |
| 4 | Б |
| 5 | А |
| 6 | А |
| 7 | А |
| 8 | В |
| 9 | А |
| 10 | В |

Тренировочный этап второго года обучения

Вопрос № 1.

Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение, называется:

- а) базовая аэробика.
- б) спортивная аэробика.
- в) тарааэробика.

Вопрос № 2.

Результат физической подготовки.

- а) физическое развитие индивидуума.
- б) физическое воспитание.
- в) физическая подготовленность.
- г) физическое совершенство.

Вопрос № 3.

Основное специфическое средство физического воспитания.

- а) физические упражнения.
- б) оздоровительные силы природы.
- в) гигиенические факторы.
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

Вопрос № 4.

В каком году на телеэкране центрального телевидения Советского Союза впервые дебютировала передача по ритмической гимнастике:

- а) в 1984 году;
- б) в 1992 году;
- в) в 2000 году.

Вопрос № 5.

Основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями:

- а) смена деятельности;
- б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж;
- в) режим дня, сон, рациональное питание;
- г) все перечисленное верно

Вопрос № 6.

Сколько по времени проводится утренняя зарядка:

- а) 10-30 минут;
- б) 5-10 минут;
- в) 40 минут.

Вопрос № 7.

В каких случаях следует воздержаться от занятий утренней гимнастики:

- а) высокая температура;
- б) ОРВИ, грипп;
- в) тошнота, головокружение;
- г) травмы;
- д) обострение хронических заболеваний суставов;
- е) все перечисленное верно.

Вопрос № 8.

Проявлением здорового образа жизни является:

- а) Прием энергетических коктейлей;
- б) Походы в ночной клуб;

в) Правильное питание и режим дня

Вопрос № 9.

В каких видах спорта чаще всего среди хронических травм встречаются болезни позвоночника?

- а) игровые.
- б) многоборья.
- в) скоростно – силовые.
- г) сложно - координационные.
- д) циклические.

Вопрос № 10.

Дневник спортсмена: для чего?

- а) предупреждение травматизма.
- б) письменный мотиватор.
- в) обучающие пособие.
- г) планирование успеха.
- д) все перечисленные варианты.

| Ответы на тестовые задания для группы Т2 | |
|--|---|
| 1 | А |
| 2 | В |
| 3 | А |
| 4 | А |
| 5 | Г |
| 6 | Б |
| 7 | Е |
| 8 | В |
| 9 | В |
| 10 | Д |

Тренировочный этап третьего года обучения

Вопрос № 1.

Сколько отделов у позвоночника?

- а) 4.
- б) 3.
- в) 5.
- г) 6.

Вопрос № 2.

Какие спортивные дисциплины проводятся на соревнованиях по фитнес аэробике, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- а) «аэробика», «степ-аэробика», «хип-хоп», «аэробика (5 человек)», «хип-хоп – большая группа»;
- б) «степ-аэробика», «хип-хоп», акробатика;
- в) спортивная аэробика, «хип-хоп», «аэробика (5 человек)».

Вопрос № 3.

Ваши действия в случае нарушения кожных покровов на теле перед занятием в спортивном зале:

- а) промыть ранку под проточной водой;
- б) перед тренировкой нужно ранку продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты попадания пота и частиц грязи;
- в) обработать ранку йодом.

Вопрос № 4.

Площадка для выступления в Аэробике, Степ-аэробике, Аэробике (5 человек) должна быть

- а) 10м x 10 м.
- б) 9м x 9 м.
- в) 9м x 10 м.

Вопрос № 5.

Время выступления для дисциплины степ аэробика составляет

- а) 1 минута 20 секунд.
- б) 1 минута 35 секунд.
- в) 1 минута 45 секунд.

Вопрос № 6.

Оценка исполнения дисциплины Степ-аэробика максимальный бал

- а) 2.
- б) 2,5.
- в) 3.
- г) 3,5.

Вопрос № 7.

Запрещенные упражнения в степ аэробике:

- а) Самостоятельное продвижение.
- б) Упражнения на гибкость без фиксации позы (проходящие).
- в) Упоры на двух или на одной руке.

Вопрос № 8.

В каких случаях следует воздержаться от занятий утренней гимнастики:

- а) высокая температура;
- б) ОРВИ, грипп;
- в) тошнота, головокружение;
- г) травмы;
- д) обострение хронических заболеваний суставов;
- е) все перечисленное верно.

Вопрос №9

Вписать определение: _____ это органическое соединение, которое включает альфааминокислоты. Они соединяются в цепь пептидной связью.

- а) Белки;
- б) Жиры;
- в) Углеводы.

Вопрос №10

... – вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку:

- а) Аквааэробика;
- б) Кроссфит;
- в) Воркаут;
- г) Пилатес.

| Ответы на тестовые задания для группы ТЗ | |
|--|---|
| 1 | В |
| 2 | А |
| 3 | Б |
| 4 | Б |
| 5 | В |
| 6 | Б |
| 7 | В |

| | |
|----|---|
| 8 | Е |
| 9 | А |
| 10 | А |

Тренировочный этап четвертого года обучения

Вопрос № 1.

Основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями:

- а) смена деятельности;
- б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж;
- в) режим дня, сон, рациональное питание;
- г) все перечисленное верно.

Вопрос № 2.

одним из основных физических качеств является:

- а) внимание;
- б) работоспособность;
- в) сила;
- г) здоровье.

Вопрос № 3.

Основное средство физического воспитания:

- а) учебные занятия;
- б) физические упражнения;
- в) средства обучения;
- г) средства закаливания.

Вопрос № 4.

Допинг - это ...?

- а) химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли;
- б) сознательный приём спортсменом стимулирующего вещества либо чрезмерной дозы лекарства с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований;
- в) вещества, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма; биологически активные вещества, способы и методы для принудительного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения.

Вопрос № 5.

Что не допускает ЗОЖ?

- а) употребление спиртного;
- б) употребление овощей;
- в) употребление фруктов;
- г) занятия спортом.

Вопрос № 6.

Что такое личная гигиена:

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

Вопрос № 7.

В каких продуктах витамин К содержится в большом количестве?

- а) кукурузное и подсолнечное масло, молоко сыр;
- б) молоко, сыр, рыба;
- в) тыква, клубника, томат.

Вопрос № 8.

Площадка для выступления в Аэробике, Степ-аэробике, Аэробике (5 человек) должна быть:

- а) 10м x 10м.
- б) 9м x 9м.
- в) 9м x 10м.

Вопрос № 9.

Запрещенные упражнения в степ аэробике -

- а) Самостоятельное продвижение.
- б) Упражнения на гибкость без фиксации позы (проходящие).
- в) Упоры на двух или на одной руке.

Вопрос № 10.

Контролирует всех членов судейской коллегии, и его мнение является решающим.

- а) главный секретарь
- б) главный арбитр
- в) главный судья

| Ответы на тестовые задания для группы Т4 | |
|--|---|
| 1 | Г |
| 2 | В |
| 3 | Б |
| 4 | В |
| 5 | А |
| 6 | В |
| 7 | А |
| 8 | Б |
| 9 | В |
| 10 | В |

Тренировочный этап пятого года обучения**Вопрос № 1.**

Как называется временное снижение работоспособности?

- а) усталость.
- б) напряжение.
- в) утомление.
- г) передозировка.

Вопрос № 2.

Во время занятий рекомендуется:

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Вопрос № 3.

Допинг-контроль проводится:

- а) На соревнованиях.
- б) в период между соревнованиями.
- в) Только в отдельных видах спорта.
- г) По согласованию со страной, где проходят соревнования.

Вопрос № 4.

Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться:

- а) в календарный год проведения соревнований;
- б) не имеет значения.

Вопрос № 5.

Возрастная категория мальчики, девочки:

- а) 8-10 лет;
- б) 11-13 лет;
- в) 14-16 лет.

Вопрос № 6.

Возрастная категория юноши, девушки:

- а) 8-10 лет;
- б) 11-13 лет;
- в) 14-16 лет.

Вопрос № 7.

Возрастная категория юниоры, юниорки:

- а) 8-10 лет;
- б) 11-13 лет;
- в) 14-16 лет.

Вопрос № 8.

Основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями:

- а) смена деятельности;
- б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж;
- в) режим дня, сон, рациональное питание;
- г) все перечисленное верно.

Вопрос № 9.

Площадка для выступления в Аэробике, Степ-аэробике, Аэробике (5 человек) должна быть

- а) 10м x 10 м.
- б) 9м x 9 м.
- в) 9м x 10 м.

Вопрос № 10.

Площадка для выступления в Хип-хоп (большая группа) должна быть минимум

- а) 10м x 10м.
- б) 9м x 9м.
- в) 9м x 10м.

| Ответы на тестовые задания для группы Т5 | |
|--|-----|
| 1 | В |
| 2 | Г |
| 3 | А,В |
| 4 | А |
| 5 | А |
| 6 | Б |
| 7 | В |
| 8 | Г |
| 9 | В |
| 10 | А |

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фитнес-аэробика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 16 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Доска информационная | штук | 1 |
| 2. | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 20 |
| 3. | Коврик гимнастический | штук | 16 |
| 4. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 5. | Мостик гимнастический пружинный | штук | 2 |
| 6. | Музыкальный центр | комплект | 1 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 4 |
| 8. | Рулетка 30 м металлическая | штук | 1 |
| 9. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 10. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 11. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 13. | Степ-платформа | штук | 16 |

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 14. | Покрытие напольное для аэробики (помост) | штук | 1 |
| 15. | Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг) | комплект | 10 |
| 16. | Утяжелители для рук (от 0,2 до 0,5 кг) | комплект | 10 |
| 17. | Скамейка наклонная | штук | 3 |

[ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» Приложение 10]

Таблица 17 - Обеспечение спортивной экипировкой Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|----------|--|----------------------|-------------------|------------------------------|----------------------------|---|----------------------------|--|----------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Футболка | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Шорты спортивные | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

[ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» Приложение 11]

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фитнес-аэробика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения лыжных гонок, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональной переподготовки;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах, деловых играх, семинарах;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в спортивной школе регламентируется «Положением о непрерывном профессиональном развитии педагогических работников».

6.4 Информационно-методические условия реализации Программы

1. **Аркаев, Л. Я.** Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – Москва: Физкультура и спорт, 2004. – 325 с.
2. **Бренч, С. В.** Методика физической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся фитнес-аэробикой: автореф. на соиск. уч. степ. к. п. н. : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Б. С. Викторова. – Челябинск: [Урал. гос. ун-т физ. культуры], 2012. – 23 с.
3. **Гаврилова, Е. А.** Безопасный спорт. Настольная книга тренера/ Е. А. Гаврилова. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
4. **Ковачева, И. А.** Методические рекомендации по Фитнес-аэробике. Учебно-методическое пособие / И. А. Ковачева. - Коломна, 2012. – 40 с.
5. **Купцова, В. Г.** Теоретико-методические аспекты использования средств стретчинга в процессе воспитания гибкости у студентов института физической культуры и спорта на занятиях фитнес-аэробикой / В. Г. Купцова, Т. М. Панкратович. – Научно-методический электронный журнал Концепт, № Т20, 2014. – С. 4831 - 4835.
6. **Лисицкая, Т. С.** Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Москва: Федерация аэробики России, 2003. – 89 с.
7. **Макарова, Г. А.** Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Г. А. Макарова. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
8. **Мартынов, А. А.** Методика Подготовки в фитнес-аэробике на основе учета индивидуальных свойств психики спортсмена / А. А. Мартынов, Фундаментальные и прикладные науки сегодня материалы IX международной научно-практической конференции. 2016. С. 55-58.
9. **Мартынов, А. А.** Методика Проведения Занятий По Фитнес-Аэробике В Школе / А. А. Мартынов. Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 3. С. 46-48.
10. **Матвеев, Л. П.** Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев – 4-е изд. – Москва: Спорт, 2021. – 520 с.
11. Министерство спорта Российской Федерации URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 20.02.2023). – Текст электронный.
12. **Мякинченко, Е. Б.** Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – Москва: спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.
13. **Пармузина, Ю. В.** Основы Фитнес-Аэробики / Ю. В. Пармузина, Е.П. Горбанева – Волгоград, 2011. – 149 с.
14. **Пермякова, А. С.** Методика Обучения базовым шагом для студенток 1 курса фитнес-аэробике / А. С. Пермякова, В. Н. Логинов, Современные проблемы физической культуры и спорта молодежи. Под ред. А. Ф. Сыроватской, Материалы III региональной научной конференции молодых ученых. 2017. С. 223-225.
15. **Платонов, В. Н.** Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.: ил.

16. **Платонов, В. Н.** Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2. – 608 с.: ил.
17. Приказ Минспорта России от 09.11.2022 N 947 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика» URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-09112022-n-947-ob-utverzhdanii/> (дата обращения 20.02.2023). – Текст электронный.
18. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 N 1233 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-14122022-n-1233-ob-utverzhdanii/> (дата обращения 20.02.2023). – Текст электронный.
19. Российское антидопинговое агентство URL: <http://rusada.ru/> (дата обращения 22.02.2023). – Текст электронный.
20. **Слуцкер, О. С.** Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: О. С. Слуцкер, Л. В. Сиднева, Г. А. Зайцева, М. В. Сахарова. – Москва: Федеральное агентство по физ. культ, и спорту, Федерация аэробики России, 2007. – 53 с.
21. **Смогалева, А. А.** Методика развития координации у студенток на этапе начальной подготовки в фитнес-аэробике / А. А. Смогалева, М. П. Ивлев. Сборник трудов студентов и молодых ученых РГУФКСМиТ материалы научных конференций студентов и молодых ученых. – 2016. – С. 80-82.
22. **Сомкин, А. А.** Спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография / А. А. Сомкин. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 222 с.
23. **Хабаров, А. А.** Методика базовой силовой подготовки спортсменов: учебное пособие / А. А. Хабаров. – Краснодар: Кубанский учебник, 2000. – 72 с.