

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Культурно-образовательный центр «ЛАД»

Согласовано:

Методический совет

от «26» мая 2023 г.

Протокол № 6

Утверждаю:

Директор МОУ КОЦ «ЛАД»

И.В. Брожевич

«28» мая 2023 г.

Принята на заседании Педагогического совета

Протокол № 3

«29» мая 2023 г.



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по фитнес-аэробике**

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель: Пименова М.И.,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	6
3. Обеспечение программы	16
4. Мониторинг образовательных результатов	18
5. Список информационных источников	19
Приложения	

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Введение

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Свообразие 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 совершенствует физические состояния человека в процессе занятий. Способствует всестороннему развитию мускулатуры путем выполнения разнообразных физических упражнений с вовлечением в работу различных мышечных групп. Одной из положительных сторон аэробики является обеспечение гармонично-развитого организма, благодаря многообразию ее средств. Она формирует правильную осанку, развивает силу, выносливость, увеличивает подвижность в суставах, улучшает координацию движений. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей двигательного аппарата сердечно - сосудистой системы и улучшению работоспособности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнес-аэробике разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).
5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на

	<p>период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).</p> <p>7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 №882/391).</p> <p>8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»).</p> <p>9. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп.</p> <p>10. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля 11.04.2019 года № 428.</p>
Актуальность программы	Программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных учащихся. Потребность учащегося в активных движениях полностью удовлетворяется занятиями фитнес-аэробикой
Направленность программы	Программа по фитнес-аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность, так как направлена на развитие двигательных способностей учащихся
Вид программы Отличительные особенности программы	<p>Модифицированная.</p> <p>Данная программа разработана на основе типовой программы, нормативных документов «Федерации фитнес – аэробики России» и правил соревнований FISAF по фитнес – аэробике. С учетом специфики вида спорта фитнес-аэробика определяются следующие особенности:</p> <p>1. Формирование (комплектование) групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.</p> <p>2. В зависимости от условий и организации занятий по виду спорта фитнес - аэробика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.</p> <p>3. Перевод занимающихся на следующие этапы обучения обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.</p> <p>4. После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.</p> <p>Данная программа знакомит учащихся не только с видом спорта, в процессе обучения, на занятиях учащимся предлагается несколько видов фитнес-программ: танцевальная аэробика, фитбол, пилатес, стретчинг и т.д</p>

Цель программы	Развитие физических способностей детей и подростков посредством занятий фитнес-аэробикой с учётом их индивидуальных особенностей
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать общие и специальные двигательные способности учащихся;</li> <li>- Обучить технике выполнения элементов фитнес – аэробики;</li> <li>- Развивать музыкальность, выразительность, артистичность, чувства ритма;</li> <li>- Формировать у учащихся ценностное отношение к состоянию своего здоровья</li> <li>- Выявить творчески одаренных детей и подростков, обладающих уникальными физическими, двигательными способностями</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p><u>1 год обучения</u> Учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности на занятиях, при работе со спортивным оборудованием;</li> <li>- основные понятия музыкальной грамоты;</li> <li>- основную терминологию фитнес – аэробики;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильной техникой выполнения базовых элементов и элементов трудности фитнес – аэробики;</li> <li>- Прирост показателей ОФП;</li> <li>- Сформирован устойчивый интерес к регулярным занятиям фитнес-аэробикой.</li> </ul> <p><u>2 год обучения</u> Учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила вида спорта «Фитнес-аэробика»;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять связки из базовых элементов фитнес – аэробики;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности;</li> <li>- работать в команде;</li> </ul> <p>владеть чувством ритма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняют нормативы ОФП;</li> <li>- Сформировано ценностное отношение к своему здоровью;</li> </ul> <p><u>3 год обучения</u> учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняют нормативов ОФП и СФП;</li> <li>- Владеют навыками технической и специальной подготовки;</li> <li>- Освоен «Инструкторский курс»;</li> <li>- Выработка положительных качеств личности, повышение культурного уровня.</li> </ul> <p>Дети, окончившие обучение по программе и желающие продолжать занятия в группе, могут повышать свои навыки на постановочных занятиях</p>
Возраст учащихся	Программа по фитнес – аэробике рассчитана на учащихся 7-17 лет
Особенности комплектования групп	Группы комплектуются без предъявлений требований к базовым знаниям и физическим возможностям, занятия доступны для всех желающих, в независимости от степени физической подготовки и пола учащихся, с учетом возрастных особенностей при наличии заявления и составления договора с родителями, а

	также при наличии справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям
Объем и срок реализации программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес – аэробика» рассчитана на 3 года
Формы и режим занятий	1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год) 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год) 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год) Основной формой является учебно-тренировочное занятие
Формы подведения итогов	Начальная, промежуточная и итоговая аттестация учащихся осуществляется на основании результатов контрольного тестирования физических качеств, теоретического и практического зачётов, анкетирования (учащиеся и родители), наблюдения, бесед, социометрии, тренингов на сплочение и командообразование, результативности участия в мероприятиях различного уровня

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план 1 – го года обучения

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по ОТ	1		1
2.	Краткий обзор по фитнес – аэробике. Презентация на тему: «Фитнес в современном мире»	1		1
3.	Выявление мотивации к занятиям учащихся	1		1
4.	Основные понятия аэробики. Значение фитнес-аэробики.	1		1
5.	Меры профилактики спортивного травматизма. Спортивная гигиена	2		2
6.	Классическая (базовая) аэробика (основы техники упражнений)	4	22	26
7.	Степ – аэробика (основы техники упражнения)	4	22	26
8.	Силовой тренинг (основы техники упражнений)		16	16
9.	Стретчинг (гибкость) в аэробике (основы техники упражнений)		16	16
10.	Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр		12	12
11.	Дыхательная гимнастика		1	1
12.	Гимнастика для стоп и кистей рук		4	4
13.	Гимнастика для глаз		1	1
14.	Показательные выступления, отчетное мероприятие, фестивали, конкурсы		8	8
15.	Контрольное тестирование		6	6
16.	Фитбол – аэробика (основы техники упражнений)	2	16	18
17.	Открытое занятие		4	4
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>

### Учебно-тематический план 2 – го года обучения

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по ОТ	2		2
2.	Анализ изученного материала	2	4	6
3.	Основы анатомии	4		4
4.	Контрольное тестирование		2	2
5.	Классическая (базовая) аэробика (основы техники упражнений).		22	22
6.	Степ – аэробика (основы техники упражнения).		22	22
7.	Хип-хоп аэробика (основы техники упражнений)	2	12	14
8.	Основы составления композиции для соревновательной программы	4	4	8
9.	Силовой тренинг (основы техники упражнений)		16	16
10.	Стретчинг (гибкость) в аэробике (основы техники упражнений)		14	14
11.	Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр		8	8
12.	Дыхательная гимнастика		1	1
13.	Гимнастика для стоп и кистей рук		1	1
14.	Культурно – массовая деятельность		6	6
15.	Показательные выступления, отчетное мероприятие, фестивали, конкурсы		12	12
16.	Меры профилактики спортивного травматизма	1		1
17.	Анкетирование учащихся	1		1
18.	Открытое занятие		4	4
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>

### Учебно-тематический план 3 – го года обучения

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Организационные вопросы. Анализ изученного материала	2		2
2.	Анкетирование учащихся	2		2
3.	Контрольное тестирование		6	6
4.	Хип-хоп аэробика (основы техники упражнений)		20	20
5.	Классическая (базовая) аэробика (основы техники упражнений)		22	22
6.	Степ – аэробика (основы техники упражнения)		22	22

7.	Силовой тренинг (основы техники упражнений)		18	18
8.	Стретчинг (гибкость) в аэробике (основы техники упражнений)		18	18
9.	Открытое занятие		6	6
10.	Показательные выступления, отчетное мероприятие, фестивали, конкурсы		16	16
11.	Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр (Игрофитнес)		16	16
12.	Основы кинезиологии	2	10	12
13.	Основы физиологии	2	10	12
14.	Меры профилактики спортивного травматизма	2	4	6
15.	Дыхательная гимнастика		2	2
16.	Система «Пилатес» (основы техники упражнений)	2	12	14
17.	Фитнес-йога	2	12	14
18.	Культурно – массовая деятельность		8	8
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>202</b>	<b>216</b>

### Содержание 1-го года обучения

#### ***Раздел 1. Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по ОТ***

##### ***Теория:***

1. Правила поведения в спортивном зале.
2. Правила пользования спортивным инвентарём.
3. Правила техники безопасности.
4. Спортивная форма.
5. Целеполагание.
6. Знакомство.

#### ***Раздел 2. Краткий обзор по аэробике***

##### ***Теория:***

1. Аэробика сегодня.
2. Общая характеристика различных видов аэробики.
3. Презентация: «Фитнес – аэробика в современном мире».

#### ***Раздел 3. Выявление мотивации учащихся к занятиям фитнес аэробикой***

##### ***Теория:***

1. Анкетирование учащихся по вопросу выявления мотивации к занятиям: «Мотивация к занятиям по фитнес-аэробике»; «Какая атмосфера царит в твоём объединении».
2. Упражнения и игры на сближение группы.

#### ***Раздел 4. Основные понятия фитнес-аэробики***

##### ***Теория:***

1. Принципы оздоровительной тренировки.
2. Общие задачи физической подготовки.
3. Структура занятия.
4. Музыка в фитнес – аэробике.

#### ***Раздел 5. Меры профилактики***

##### ***Теория:***

1. Спортивный травматизм.
2. Врачебный контроль.



### 3. Самоконтроль, самоанализ:

На занятиях дети пользуются дневниками, в которых они отмечают отрицательные и положительные моменты своего обучения, эмоциональное и физическое состояние в начале и в конце занятия, полученные практические и теоретические знания. Также отмечаются результаты тестирований. При проведении различных зачетных тестов дети могут пользоваться дневниками в качестве подсказок.

4. Спортивная гигиена.

5. Рациональное питание.

6. Питьевой режим.

## **Раздел 6. Классическая аэробика**

### **Теория:**

1. Основные понятия классической аэробики. Значение фитнес-аэробики.

### **Практика:**

1. Базовые шаги маршевые: March, Basic step, V-step

2. Базовые шаги маршевые: Mambo

3. Базовые шаги маршевые: Step – cross

4. Базовые шаги маршевые: x + cha – cha – cha

5. Базовые шаги приставные: Step Touch, Knee up, Curl

6. Базовые шаги приставные: Kick, Lift side, Pony

7. Базовые шаги приставные: Open Step, Toe touch, Lunge

8. Базовые шаги приставные: Grapevine

9. Базовые шаги приставные: Double step touch

10. Базовые движения рук: низкой амплитуды

11. Базовые движения рук: средней амплитуды

12. Модификация базовых шагов: разбивка базовых элементов

13. Увеличение интенсивности тренировки: изменение направления движений в пространстве

14. Увеличение интенсивности тренировки: добавление движений рук

## **Раздел 7. Степ – аэробика**

### **Теория:**

Основные понятия классической аэробики

1. Правила техники выполнения степ – тренировки;

2. Физиологический эффект степ – аэробики; степ – платформа.

### **Практика:**

1. Базовые шаги простые: Basic – step, V-step, Mambo

2. Базовые шаги простые: Step – cross

3. Базовые шаги (на 8 счетов): Lunge, T – Step, Z – Step

4. Базовые шаги (alternative): Knee up, Curl, Kick

5. Базовые шаги (alternative): Tap – up, Lift side

6. Базовые шаги (alternative): Touch side

7. Базовые шаги (alternative): x – cha-cha-cha

8. Базовые шаги (alternative): Repeat lift (3), Repeat knee up (3), Repeat curl (3)

9. Базовые движения рук: низкой амплитуды

10. Базовые движения рук: средней амплитуды

11. Увеличение интенсивности тренировки: увеличение высоты платформы

12. Увеличение интенсивности тренировки: добавление движения рук

## **Раздел 8. Силовой тренинг**

### **Практика:**

1. Упражнения для прямых мышц живота

2. Упражнения для косых мышц живота и поперечной мышцы

3. Упражнения для мышц спины

4. Упражнения для мышц груди

5. Упражнения для мышц плечевого пояса

6. Упражнения для мышц рук

7. Упражнения для мышц ягодичных мышц

8. Упражнения для мышц передней поверхности бедра
9. Упражнения для приводящих мышц бедра
10. Упражнения для отводящих мышц бедра
11. Упражнения для мышц задней поверхности бедра
12. Упражнения для мышц голени

Упражнения выполняются в парах, индивидуально, с использованием спортивного инвентаря.

### ***Раздел 9. Стретчинг (гибкость)***

#### ***Практика:***

1. Упражнения для мышц живота
2. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук
3. Упражнения для мышц груди
4. Упражнения для мышц спины
5. Упражнения для мышц ягодичных мышц
6. Упражнения для мышц задней поверхности бедра и мышц голени
7. Упражнения для мышц передней поверхности бедра
8. Упражнения для отводящих и приводящих мышц бедра

### ***Раздел 10. Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр***

#### ***Практика:***

Направлены на развитие быстроты, ловкости, координации. Используются игры на внимание и расслабление.

### ***Раздел 11. Дыхательная гимнастика.***

#### ***Практика:***

Умение правильно дышать во время, и после выполнения физических упражнений. Дыхание – как форма расслабления и восстановления. Профилактика воспалительных заболеваний дыхательных путей и ОРВИ, плюс улучшается кровоснабжение и питание всего организма (и главное – головного мозга).

### ***Раздел 12. Гимнастика для стоп и кистей рук***

#### ***Практика:***

Профилактика плоскостопия, увеличение подвижности в суставах.

### ***Раздел 13. Гимнастика для глаз.***

#### ***Практика:***

Профилактика дальнозоркости и близорукости, снятие напряжения с глаз.

### ***Раздел 14. Показательные выступления. Отчетные мероприятия. Фестивали***

#### ***Практика:***

Дети 1-ого года обучения соревнуются внутри группы (индивидуально, в парах, тройках, четверках). Участие в фестивалях, марафонах, на отчетных концертах.

### ***Раздел 15. Контрольное тестирование***

#### ***Практика:***

Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь-апрель), направлено на выявление уровня физических качеств и дальнейшего прироста показателей посредством занятий фитнес-аэробикой.

### ***Раздел 16. Футбол – аэробика (основы техники упражнений)***

#### ***Теория :***

1. Особенности аэробики с мячом.
2. Основные положения.

#### ***Практика:***

1. Упражнения на балансирование
2. Упражнения на силу и равновесие:
  - упражнения для мышц брюшного пресса;
  - упражнения для верхнего плечевого пояса;
  - упражнения для мышц спины;
  - упражнения для мышц таза и ног.

### ***Раздел 17. Открытое занятие***

#### ***Практика:***

Проводится в начале и в конце года (октябрь - апрель).

## Содержание 2 – го года обучения

### **Раздел 1. Вводное занятие**

#### **Теория:**

1. Правила поведения в спортивном зале.
2. Правила пользования спортивным инвентарём.
3. Правила техники безопасности.
4. Спортивная форма.

### **Раздел 2. Анализ изученного материала**

#### **Теория:**

1. Классическая аэробика (фитнес-аэробика). Основные понятия. Оценка приобретенных навыков.
2. Степ-аэробика. Основные понятия. Оценка приобретенных навыков.
3. Анализ соревновательной деятельности.

#### **Практика:**

Самостоятельные задания для проверки полученных знаний.

### **Раздел 3. Основы анатомии человека**

#### **Теория:**

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.

### **Раздел 4. Контрольное тестирование**

#### **Практика:**

Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь-апрель), направлено на выявление уровня физических качеств и дальнейшего прироста показателей посредством занятий фитнес-аэробикой.

### **Раздел 5. Классическая аэробика**

#### **Практика:**

1. Совершенствование техники базовых шагов, изученных ранее.
2. Изучение новых базовых шагов:
  - scoop
  - zobra, pivot
  - chasse mambo front, Chasse mambo back
  - repeat (2), Superman
  - box-step
  - x + lift
3. Базовые движения рук: высокой амплитуды. Модификации движений рук.
4. Модификация базовых шагов: разбивка базовых элементов
5. Увеличение интенсивности тренировки: изменение направления движений в пространстве
6. Увеличение интенсивности тренировки: увеличение темпа музыки при сохранении амплитуды движений
7. Увеличение интенсивности тренировки: добавление движений рук

### **Раздел 6. Степ – аэробика**

#### **Практика:**

1. Совершенствование техники ранее изученных базовых элементов.
2. Изучение новых базовых элементов:
  1. reverse – turn, pivot
  2. pony
  3. chasse
  4. шоссе + mambo back через степ
  5. repeat scissors (ножницы)

6. repeat Twist, repeat cha-cha-cha
3. Увеличение интенсивности тренировки: увеличение высоты платформы
4. Увеличение интенсивности тренировки: увеличение темпа музыки при сохранении амплитуды движений
5. Увеличение интенсивности тренировки: добавление движения рук
6. Увеличение интенсивности тренировки: изменение хореографии

### **Раздел 7. Хип-хоп аэробика (основы техники упражнений)**

#### **Теория:**

1. Что означает хип-хоп аэробика.
2. Хип-хоп в фитнес аэробике.
3. Характеристика стилей хип-хоп аэробики.

#### **Практика:**

1. Основные движения: шаги, скачки, подскоки.
2. Шаг вперед, шаг назад.
3. Шаги в сторону.
4. Шаги из стороны в сторону.
5. Скачки вперед-назад.
6. «Качалочка».
7. «Твист».
8. Off-beat-step
9. Touch and step, Kick and step (тач и степ, кик и степ).
10. Тач в сторону с поворотом направо-налево.
11. Тач вперед и назад.
12. Тач вперед-назад со сменой ноги.
13. Скрестное выставление ноги на пятку.
14. Скользящие шаги.
15. Кик.

### **Раздел 8. Основы составления композиции для соревновательной программы**

#### **Теория:**

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-аэробике. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов

### **Раздел 9. Силовой тренинг**

#### **Практика:**

1. Упражнения для прямых мышц живота
2. Упражнения для косых мышц живота и поперечной мышцы
3. Упражнения для мышц спины
4. Упражнения для мышц груди
5. Упражнения для мышц плечевого пояса
6. Упражнения для мышц рук
7. Упражнения для мышц ягодичных мышц
8. Упражнения для мышц передней поверхности бедра
9. Упражнения для приводящих мышц бедра
10. Упражнения для отводящих мышц бедра
11. Упражнения для мышц задней поверхности бедра
12. Упражнения для мышц голени

Упражнения выполняются в парах, индивидуально, с использованием спортивного инвентаря.

### **Раздел 10. Стретчинг (гибкость)**

#### **Практика:**

1. Упражнения для мышц живота
2. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук
3. Упражнения для мышц груди
4. Упражнения для мышц спины

5. Упражнения для мышц ягодичных мышц
6. Упражнения для мышц задней поверхности бедра и мышц голени
7. Упражнения для мышц передней поверхности бедра
8. Упражнения для отводящих и приводящих мышц бедра

Упражнения выполняются в парах, индивидуально.

#### ***Раздел 11. Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр***

##### ***Практика:***

Направлены на развитие быстроты, ловкости, координации. Используются игры на внимание и расслабление.

#### ***Раздел 12. Дыхательная гимнастика***

##### ***Практика:***

Умение правильно дышать во время, и после выполнения физических упражнений. Дыхание – как форма расслабления и восстановления. Профилактика воспалительных заболеваний дыхательных путей и ОРВИ, плюс улучшается кровоснабжение и питание всего организма (и главное – головного мозга).

#### ***Раздел 13. Гимнастика для стоп и кистей рук***

##### ***Практика:***

Профилактика плоскостопия, увеличение подвижности в суставах.

#### ***Раздел 14. Культурно-массовая деятельность***

##### ***Практика:***

Подготовка и участие в мероприятиях центра, экскурсии.

#### ***Раздел 15. Меры профилактики***

##### ***Теория:***

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердечно-сосудистой 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.

#### ***Раздел № 16. Показательные выступления, отчетное мероприятие, фестивали, конкурсы***

##### ***Практика:***

Дети 2-го года обучения соревнуются внутри группы (индивидуально, в парах, тройках, четверках). Принимают участие в открытых первенствах среди МОУ ДОД района, города, фестивалях, марафонах, на отчетных концертах.

#### ***Раздел 17. Анкетирование учащихся***

##### ***Теория:***

1. Социологический опрос.
2. Упражнения и игры на сближение группы.

#### ***Раздел 18. Открытое занятие***

##### ***Практика:***

Проводится в начале и в конце года (октябрь - апрель).

### **Содержание 3-го года обучения**

#### ***Раздел 1. Вводное занятие. Организационные вопросы. Анализ изученного материала***

##### ***Теория:***

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Спортивная форма.
3. Классическая аэробика (фитнес-аэробика). Оценка приобретенных навыков.
4. Степ-аэробика. Оценка приобретенных навыков.
5. Хип-хоп аэробика. Оценка приобретенных навыков.
6. Анализ культурно-массовой деятельности.

##### ***Практика:***

Выполнение самостоятельных заданий для проверки усвоенных знаний.

## **Раздел 2. Анкетирование учащихся**

### **Теория:**

Анкета: «Отношение подростков к состоянию своего здоровья».  
«Веревочный курс».

## **Раздел 3. Контрольное тестирование**

### **Практика:**

Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь-апрель), направлено на выявление уровня физических качеств и дальнейшего прироста показателей посредством занятий фитнес-аэробикой.

## **Раздел 4. Хип-хоп аэробика**

### **Практика:**

1. Повторение базовых элементов.
2. Модификации движений рук разной амплитуды.
3. Модификация базовых шагов: разбивка базовых элементов
4. Модификация базовых шагов: сокращение и удаление повторов
5. Модификация базовых шагов: ритмические вариации внутри блока
6. Увеличение интенсивности тренировки: изменение направления движений в пространстве
7. Увеличение интенсивности тренировки: добавление движений рук

## **Раздел 5. Классическая аэробика (фитнес-аэробика)**

### **Практика:**

1. Повторение базовых элементов фитнес-аэробики
2. Модификация базовых шагов: разбивка базовых элементов
3. Модификация базовых шагов: сокращение и удаление повторов
4. Модификация базовых шагов: ритмические вариации внутри блока
5. Модификации движений рук разной амплитуды.
6. Увеличение интенсивности тренировки: увеличение темпа музыки при сохранении амплитуды движений
7. Увеличение интенсивности тренировки: изменение хореографии
8. **Инструкторский курс. Структура занятия (проведение подготовительной, основной, заключительной части занятия).**
9. Самостоятельная работа (составление связок из базовых элементов с добавлением движений рук).

## **Раздел 6. Степ – аэробика**

### **Практика:**

1. Повторение базовых элементов степ-аэробики
2. Модификации движений рук разной амплитуды
3. Увеличение интенсивности тренировки: увеличение высоты платформы
4. Увеличение интенсивности тренировки: увеличение темпа музыки при сохранении амплитуды движений
5. Увеличение интенсивности тренировки: добавление движения рук
6. Увеличение интенсивности тренировки: изменение хореографии
7. **Инструкторский курс. Структура занятия (проведение подготовительной, основной, заключительной части занятия).**
8. Самостоятельная работа (составление связок из базовых элементов с добавлением движений рук).

## **Раздел 7. Силовой тренинг**

### **Практика:**

1. Упражнения для прямых мышц живота
2. Упражнения для косых мышц живота и поперечной мышцы
3. Упражнения для мышц спины
4. Упражнения для мышц груди
5. Упражнения для мышц плечевого пояса
6. Упражнения для мышц рук
7. Упражнения для мышц ягодичных мышц

8. Упражнения для мышц передней поверхности бедра
9. Упражнения для приводящих мышц бедра
10. Упражнения для отводящих мышц бедра
11. Упражнения для мышц задней поверхности бедра
12. Упражнения для мышц голени

Упражнения выполняются в парах, индивидуально, с использованием спортивного инвентаря. Интервальная или круговая тренировка.

### **Раздел 8. Стретчинг (гибкость)**

#### **Практика:**

1. Упражнения для мышц живота
2. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук
3. Упражнения для мышц груди
4. Упражнения для мышц спины
5. Упражнения для мышц ягодичных мышц
6. Упражнения для мышц задней поверхности бедра и мышц голени
7. Упражнения для мышц передней поверхности бедра
8. Упражнения для отводящих и приводящих мышц бедра

Упражнения выполняются в парах, индивидуально.

### **Раздел 9. Открытое занятие**

#### **Практика:**

Проводится в начале и в конце года (октябрь - апрель).

### **Раздел 10. Показательные выступления, отчетное мероприятие, фестивали, конкурсы.**

#### **Практика:**

Дети 3 – 6 года обучения соревнуются внутри группы (индивидуально, в парах, тройках, четверках). Принимают участие в открытых первенствах среди МОУ ДОД района, города, фестивалях, марафонах, на отчетных концертах.

### **Раздел 11. Подвижные игры, игры с элементами спортивных**

#### **Практика:**

Направлены на развитие быстроты, ловкости, координации. Используются игры на внимание и расслабление.

### **Раздел 12. Основы кинезиологии**

#### **Теория:**

1. Основные понятия.
2. Кинезиология мышечного аппарата.
3. Кинезиология основных положений и простейших движений.
4. Кинезиология силовых упражнений.

### **Раздел 13. Основы физиологии**

#### **Теория:**

1. Сердечно-сосудистая система.
2. Дыхательная система.
3. Лимфатическая система.
4. Влияние физической нагрузки на кардиореспираторную систему.
5. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.
6. Нервная система.

### **Раздел 14. Меры профилактики**

#### **Теория:**

1. Занятия аэробикой при различных заболеваниях.
2. Аэробика и лишний вес.
3. Самоконтроль, самоанализ.
4. Врачебный контроль.
5. Гигиена питания, питьевой режим.

### **Раздел 15. Дыхательная гимнастика**

#### **Практика:**

Умение правильно дышать во время, и после выполнения физических упражнений. Дыхание – как форма расслабления и восстановления. Профилактика воспалительных заболеваний дыхательных путей и ОРВИ, плюс улучшается кровоснабжение и питание всего организма (и главное – головного мозга).

#### **Раздел 16. Система «Пилатес» (основы техники упражнений)**

##### **Теория:**

1. Система «Пилатес» - общая характеристика.
2. Основные принципы метода Дж. Пилатеса.
3. Особенности техники выполнения упражнений.

##### **Практика:**

Базовая программа:

1. Упражнение «Сотня».
2. Скручивание вниз, вверх.
3. Круги ногой.
4. Перекаты на спине.
5. Растягивание ног поочередно, одновременно.
6. Растягивание спины вперед.

В случае освоения базовой программы обучающимся предлагается программа для начинающих.

#### **Раздел 17. Фитнес-йога**

##### **Теория:**

1. Общая характеристика.
2. Общие методические рекомендации.
3. Как йога уживается с аэробикой. Фитнес - йога.
4. Основные асаны.

##### **Практика:**

1. Асаны в положении стоя.
2. Асаны в положении сидя.
3. Асаны в положении лежа.
4. Асаны с поворотом туловища (скручиванием).
5. Повернутые позы.
6. Упражнения в положении упоров.

#### **Раздел 19. Культурно-массовая деятельность**

##### **Практика:**

Подготовка и участие в мероприятиях центра, экскурсии.

### **Календарно-тематический план (Приложение 1)**

## **3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **– методическое обеспечение:**

Раздел	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма аттестации/ контроля
1. Теоретическая подготовка: инструктажи, основы физиологии, кинезиологии, профилактика травматизма,	Методы и приемы: тест, обсуждение, беседа	Наглядные материалы (дидактические), аудио- видеоматериалы	Теоретический зачёт, аналитические материалы, анкетирование, итоговое занятие, наблюдение



спортивная гигиена			
2. Фитнес-аэробика. Дисциплины: аэробика, степ-аэробика, хип-хоп	Методы и приемы: наглядные, словесные, объяснение, сравнение, репродуктивный метод, метод закрепления знаний (обсуждение, беседа); контроля	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Итоговое, открытое занятие, аналитические материалы, мероприятия различного уровня, наблюдение
3. Гимнастика: дыхательная, для стоп и кистей, для глаз	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Итоговое, открытое занятие
4. Современные направления фитнеса: фитбол, йога, пилатес, игрофитнес, силовой тренинг, стретчинг	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Итоговое, открытое занятие
5. Основы составления композиции (фитнес-аэробика)		Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Практический, теоретический зачёт, наблюдение, опрос
6. Диагностика	Методы и приемы: наглядные, словесные, объяснение, сравнение, контроля	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Контрольное тестирование, практический зачёт, анкетирование, открытое занятие, тренинг, наблюдение, опрос

- **материально-техническое обеспечение**
- Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция, вода и т.п.).
- Учебная аудитория для занятий, оборудованная станком для занятий хореографией.
- Зеркало на одной из стен.
- Вспомогательное помещение (раздевалка) для подготовки к занятиям.
- Технические средства: компьютер, музыкальный центр (ноутбук).
- Аудио-видеоматериалы: видеофильмы, аудиозаписи.
- Инструмент: магнитофон, флеш-носитель (для музыкального сопровождения).
- Спортивное оборудование (инвентарь): гимнастические обручи, палки, скакалки, скамейки, коврики для йоги, гимнастическая стенка (шведская), мячи разного диаметра, массажные мячи, фитболы, степ-платформы, конусы, гимнастические маты.

#### 4. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
1. Развивать общие и специальные двигательные способности учащихся	Уровень развития общих и специальных физических способностей	Высокий, средний, низкий уровень развития общих и специальных физических способностей	Практические задания, контрольное тестирование физических качеств. Участие в мероприятиях различного уровня. Открытое занятие
2. Обучить технике выполнения элементов фитнес – аэробики	Качество техники исполнения элементов фитнес – аэробики	Высокий, средний, низкий уровень техники исполнения элементов фитнес – аэробики	Наблюдение, беседа, практический зачёт, творческие задания, открытое и итоговое занятие. Участие в мероприятиях различного уровня.
3. Развивать музыкальность, выразительность, артистичность, чувства ритма	Уровень владения музыкальной грамотой, артистичность	Высокий, средний, низкий уровень владения музыкальной грамотой, высокий балл за артистичность в итоговых протоколах соревнований	Участие в мероприятиях различного уровня
4. Формировать у учащихся ценностное отношение к состоянию своего здоровья	Посещаемость Дневник спортсмена Допуск к занятиям, соревнованиям	Высокая посещаемость. Заметки в дневнике спортсмена о состоянии своего здоровья, питания, режиме сна и отдыха. Учащиеся не имеют противопоказаний к занятиям, соревнованиям	Анкетирование, опрос, беседа, наблюдение, анализ документации, дневник спортсмена
5. Выявить творчески одаренных детей и подростков, обладающих уникальными физическими, двигательными способностями	Наличие учащихся, обладающих высоким уровнем развития общих и специальных физических качеств	Есть /нет (%)	Практические задания, контрольное тестирование физических качеств Участие в мероприятиях различного уровня

Контрольно измерительные материалы:

- Тестирование устное;
- Тестирование (практический тест);
- Тестирование СФП

## 5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

## Для педагогов

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
2. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с
3. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры - 2002 - №8 - с 15-17
4. Фитнес - аэробика. Правила соревнований на 2017-2018г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России
5. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
7. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.
8. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. - Волгоград: Изд – во Волгогр. гос. ун-та. - 2004 г.
9. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.
10. Бутин И. М., Леонтьева Т. Н., Масленикова С. П., Ткачев К. В. Физическая культура в начальных классах. Методическое пособие для учителя, ч.2, выпуск 2. Ярославль, 1996;
11. Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г., Сливина О. В., Чуманова Т. А.; под общей редакцией Г. В. Каштановой. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. М.: АРКТИ, 2006;
12. Кеннет Купер. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт. 1987;
13. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение – Владос, 1994;
14. Ларинин Е. А., Гусева Е. В. Рабочая тетрадь. М.: Федерация аэробики России, 2008;
15. Лисицкая Т. С., Буркова О. «Пилатес» - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления. М., 2005;
16. Лисицкая Т. С. Ритм + Пластика., 1998;
17. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика, том 1, Федерация Аэробики России, М., 2002.
18. Руднева С. Ритмика. Музыкальное движение. М., 1972;

19. Усова А. П. Роль игры в воспитании детей. М., 1976;

### *Электронный ресурс*

1. <https://www.facebook.com/yar.fsa/>
2. <https://vk.com/ffayar>
3. <http://www.list-org.com/company/1357211>
4. <https://vk.com/club55518203>
5. <https://www.7ya.ru/>
6. <http://www.fitness-aerobics.ru/>
7. <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1116/Антонова%20Аэробика%20в%20библиотеку%20%28%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

### **Для учащихся**

### *Электронный ресурс*

1. <https://www.facebook.com/yar.fsa/>
2. <https://vk.com/ffayar>
3. <http://www.list-org.com/company/1357211>
4. <https://vk.com/club55518203>
5. <https://www.7ya.ru/>
6. <http://www.fitness-aerobics.ru/>
7. <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1116/Антонова%20Аэробика%20в%20библиотеку%20%28%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

### **Для родителей**

1. Журнал для мамы и папы «Лиза. Мой ребенок», Рубрика: на планете «семья» с 2006-2018г., М.: Издательский дом «Бурда»;
2. Журнал для мамы и папы «Лиза. Мой ребенок», статья «Все на фитнес», автор Гитун Т., врач, стр. 194-197, рубрика: «мамин класс», сентябрь 2007г., М.: Издательский дом «Бурда»;
3. Женский журнал «First-woman.ru», Рубрика: Что нужно знать о детском фитнесе 2014г.

### *Электронный ресурс*

1. <https://www.facebook.com/yar.fsa/>
2. <https://vk.com/ffayar>
3. <http://www.list-org.com/company/1357211>
4. <https://vk.com/club55518203>
5. <https://www.7ya.ru/> - рубрика «Физическое развитие»
6. <https://letidor.ru/zdorove/s-chego-nachinaetsya-detskiy-fitness-rasskazyvaet-ekspert.htm>

Приложение

— уровень ниже

— средний уровень

— высокий уровень

среднего							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
Тесты							
1.	Челночный бег на 3x10 м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
5.	Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	21	24	35	18	21	30
6.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами - см						
7.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин.)	20	30	40	30	40	50

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет			
		Мальчики		Девочки	

Тесты							
1.	Бег на 30 м	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
6.	Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	27	32	42	24	27	36
7.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами - см	18	20	22	16	18	20
8.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	50	60	70	60	70	80

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Тесты							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14

3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
4.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
7.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами - см	20	22	24	18	20	22
8.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	55	60	70	30	50	60

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>Тесты</b>							
1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
4.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
7.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами - см	24	26	28	22	24	26

8.	Прыжки со скакалкой (раз за 20 сек.)	42	44	46	48	50	52
----	--------------------------------------	----	----	----	----	----	----

### **Описание тестов:**

1. **Бег 30м.** Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции.
2. **Бег 100 м.** Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции
3. **Подтягивание из виса на перекладине.** Выполняется из виса на высокой перекладине, хват сверху, кисти рук на ширине плеч. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины или коснулся ее, затем опускается в вис. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.
4. **Прыжок в длину с места.** И.п. стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается мах руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Фиксируется длина прыжка в см.
5. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется из и.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
6. **Челночный бег 3x10м.** Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м чертятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков.
7. **Наклон вперед, стоя на возвышении.** И.п: стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях, не отрывая стоп от пола. Фиксация положения в течение 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и пальцами рук, результат фиксируется в сантиметрах.
8. **Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.** Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.
9. **Поднимание туловища из положения лежа на спине.** И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 1 минуты.
10. **Прыжки со скакалкой.** Фиксируется количество полных оборотов, прыжки выполняются с двух ног на две.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ И ТЕСТИРОВАНИЕ СФП**

После практического теста по ОФП занимающимся предлагается практический и теоретический тест по СФП в виде онлайн тестирования [https://vk.com/app5671337\\_-150742125?ref=group\\_menu](https://vk.com/app5671337_-150742125?ref=group_menu) и самостоятельного задания, где учащимся необходимо составить и выполнить связку из базовых шагов фитнес-аэробики с координацией рук под музыку. Оценивается уровень (бальная система, низкий/средний/высокий уровень технической подготовки) техники выполнения в соответствии с правилами соревнований FISAF для каждой возрастной категории.