Управление образования администрации города Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Многопрофильный центр дополнительного образования детей»

ПРИНЯТО
Научно-методический совет
Протокол № 1 от 23.01.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО «МЦДОД»
_____ /О.Б. Тарануха/
Приказ № 1 от «23» января 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Каграманова Вера Северьяновна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Оренбург, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	**Раздел**	**3**
I.	**Комплекс основных характеристик программы**	
1.1.	**Пояснительная записка**	**3**
1.1.1.	Направленность (профиль) программы	3
1.1.2.	Актуальность программы	5
1.1.3.	Отличительные особенности программы	7
1.1.4.	Адресат программы	8
1.1.5.	Объем и сроки освоения программы	10
1.1.6.	Формы обучения	10
1.1.7.	Особенности организации образовательного процесса	11
1.1.8.	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	12
1.2.	**Цель и задачи программы**	**12**
1.3.	**Содержание программы**	**14**
1.3.1.	Учебный план	14
1.3.2.	Содержание учебного плана	16
1.4.	**Планируемые результаты по годам обучения**	**27**
II.	**Комплекс организационно-педагогических условий**	**31**
2.1.	Календарный учебный график	31
2.2.	Условия реализации программы	57
2.3.	Формы аттестации	58
2.4.	Оценочные материалы	59
2.5.	Методические материалы	60
III.	**Список литературы**	**65**
IV.	**Приложения**	**67**

Раздел № I. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность (профиль) программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентированную на создание целостной системы культурно-педагогических условий, средств и методов для формирования стойкого интереса к занятиям по фитнес-аэробике, мотивации к здоровому образу жизни, развитию способности ориентироваться в пространстве, развитии координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости и пластичности, внимания, выносливости, умению сосредоточиться. Программа является интегрированной, предполагает знакомство с различными видами фитнеса (спортивная, танцевальная аэробика, хип-хоп, акробатика и хореография). Программа носит сбалансированный характер и направлена на развитие эмоциональной сферы, общения и лидерских качеств учащихся.

Программа является:

– по уровню разработки – модифицированной;

– по форме организации содержания – интегрированной;

– по сроку реализации – долгосрочная, рассчитана на 2 года обучения;

– по уровню реализации – для учащихся 13-15 лет;

– по уровню освоения – базовая, предполагающая освоение специализированных знаний по фитнес-аэробике.

Программа апробирована в течение 3 лет. За данный период Программа дополнялась и перерабатывалась с учётом новых требований нормативных документов, изменяющегося контингента обучающихся, запросов родителей и социума. Программа реализуется на русском языке, государственном языке Российской Федерации.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 в последней действующей в 2019 году редакции от 02 декабря 2019 года, с изменениями и дополнениями вступившими в силу;
- Национальным проектом «Образование» от 7 мая 2018 г. № 204;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Сан Пин 2.4.4.3172-14);
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

- Законом Оренбургской области от 06.09.2013 № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (ред. от 11.09.2018);
- Постановлением Правительства Оренбургской области от 28 июня 2013 г. № 553-пп «Об утверждении государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020 годы» (в ред. от 02.08.2018);
- Уставом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Многопрофильный центр дополнительного образования детей»;
- Положением об отделе «Организационно-массовый» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Многопрофильный центр дополнительного образования детей».

Программа предполагает освоение материала на **базовом уровне** и обеспечивает удовлетворение потребностей личности в творческом, интеллектуальном, нравственном совершенствовании, мотивации к познанию, творчеству, труду, на организацию свободного времени. Базовый уровень программы включает обновление содержания современного физического образования и поиска новых форм и видов преподавания, формируя у учащихся навыки здорового образа жизни, оздоровительных процедур, направленные на поддержание общего тонуса организма через специально организованную игровую деятельность, направленную на двигательную активность учащихся, а также становление нравственно-волевых качеств личности, настойчивости в достижении результата, выдержки, успешной социализации в дальнейшей жизни.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления данной программы, а именно формирование универсальных учебных действий в области физических способностей и двигательных навыков; личностных качеств (терпеливости, усидчивости, самодисциплины); развивают внимание и тренируют память; вырабатывают навыки предугадывания возможных вариантов дальнейшего развития событий; вынуждают продумывать стратегию своих действий с нацеленностью на победу; приучают достигать поставленных целей, духовного, интеллектуального, социального, нравственного развития.

Реализация Программы на базовом уровне освоения позволяет учащимся вырабатывать норму от 4 до 6 часов энергичной физической активности для нормального роста и развития. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности, социализация учащихся происходит намного быстрее,

чем у их сверстников, не имеющих подобной практики. Во взрослой жизни эти навыки обязательно пригодятся: правильно и красиво двигаться, владеть осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

1.1.2. Актуальность программы. Динамичные изменения современного общества, характеризующиеся стремительным научно-техническим прогрессом, переходом к постиндустриальной цивилизации, обуславливают осознание ценности культурного наследия, необходимости его сбережения и эффективного использования как одного из важнейших ресурсов мировой экономики.

Дополнительное образование сегодня – это системный интегратор открытого вариативного и персонализированного образования, обеспечивающего конкурентоспособность личности, общества и государства.

Роль физической культуры и спорта как важного социально-экономического и политического фактора в современном мире неоспорима.

В последнее время на всех уровнях государственного управления осознают необходимость решения проблем обеспечения массовости и доступности физической культуры и спорта, организации и пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни.

В рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни» (2019 года) - педагогическое сообщество нацелено на поиск новых инновационных форм образования в условиях возросшего спроса и предложений на физкультурно-спортивные услуги для «удержания» сформированной аудитории физической культуры и массового спорта и привлечения новой.

Поэтому мы должны быть ориентированы в рамках проекта на установление устойчивых коммуникаций между органами, формирующими и реализующими государственную политику в сфере физической культуры и спорта, и потребителями физкультурно-спортивных услуг за счет постоянного накопления и актуализации данных о запросах на образовательные услуги физкультурно-спортивной направленности, общественных трендах, а также создания условий для спортивно-образовательного становления талантливых детей и молодежи.

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастики и акробатики. В 1995 году Международная федерация гимнастики признала спортивную аэробику новым видом спорта. В 1992 году была создана Федерация спортивной аэробики России, а в начале 2004 года этот вид спорта признал Госкомспорт РФ.

Федерация Аэробики России (ФАР) активно развивает фитнес-аэробику как массовый вид спорта. Изначально одной из основных задач Федерации являлась популяризация оздоровительной аэробики в России

посредством проведения фестивалей, конкурсов и спортивных праздников. С 1992 года было проведено более 100 мероприятий, в которых приняло участие более 20000 человек. В 2000 году ФАР стала членом Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF) и начала развивать новый массовый вид спорта — фитнес-аэробику.

По сути, фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ аэробика, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Стоит отметить особую популярность фитнес-аэробики среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика по сравнению с другими видами спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств по фитнес-аэробике для молодежи огромны. С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, проводимых Федерацией Аэробики, приняло участие уже более 10000 человек. А ведь выступления на соревнованиях, конкурсах, фестивалях является для юного человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни.

И, конечно же, любой чемпионат, кубок или первенство по фитнес-аэробике — это красочное незабываемое зрелище, праздник молодости, энергии и здоровья.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Таким образом, реализация Программы творческого объединения «Новый стиль» позволяет нам выстраивать образовательный процесс в рамках государственной политики Российской Федерации в области физкультурно-спортивного воспитания, направленную на реализацию новых видов спорта и двигательной активности, в том числе различных видов хореографического искусства и отдельных оздоровительных практик и обеспечения каждому ребенку условий «Социального лифта».

В целях создания благоприятных условий для сплочения учащихся, педагогов и социума, и всестороннего развития личности ребенка, администрация и педагогический коллектив «МЦДОД» ведет активный

поиск новых подходов к воспитанию, пониманию его роли и функции в изменившихся условиях общественного развития. Воспитательная деятельность реализуется в процессе обучения, в конкурсном движении, тесном сотрудничестве с родителями учащихся творческого объединения.

1.1.3. Отличительные особенности программы заключаются в использовании интеграционного подхода в фитнес-технологий, обеспечивающих результативность в занятиях фитнесом (совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса учащихся, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.

Программа ориентирована не просто на формирование интереса к фитнес-аэробике, но и предполагает осуществление участия в конкурсном движении, создания творческого продукта в форме спортивных танцев (хип-хоп, поддержка - черлидерство) и выступлений на массовых спортивных мероприятиях.

Программа составлена с учетом программ по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС второго поколения), методического конструктора внеурочной деятельности школьников, программы по физической культуре (фитнес-аэробика) авторов Слуцкер О.С. – президента Федерации фитнес-аэробики России, Полухиной Т.Г., Козырева В.С., Андреевой С.В., Морозовой О.Л., Левкина А.А.- рекомендованной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации.

Инновационной составляющей и отличительной особенностью Программы является методика обучения фитнес-технологиям в форме игровой деятельности, состоящая из следующих положений:

- развитие координационных способностей и тренировка вестибулярного аппарата, развитие чувства ритма;
- воспитание общей и силовой выносливости;
- формирование и сохранение правильной осанки, снижение лишнего веса;
- развитие двигательной памяти и эстетическое воспитание;
- выработка устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижение психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Региональный компонент программы направлен на актуализацию интереса подрастающего поколения Оренбурга к физической культуре и спорту и их современным тенденциям, через понимание педагогом

необходимости уверенно ориентироваться в видах физических возможностей и интеллекта детей, типах темперамента и характера, а также в разновидностях усвоения знаний и возрастных особенностях. Эти знания станут основой, благодаря которой будет обеспечен максимальный успех обучения, конечно же, в комплексе с профессиональной компетентностью педагога, как фитнес-тренера и наставника. Назначение регионального компонента в программе - защита и развитие системой образования физической культуры, региональных культурных традиций и особенностей в условиях многонационального государства; сохранение единого образовательного пространства России. Современный образовательный запрос — потребность современного общества в красивых и здоровых людях, изменение аксиологических ориентаций самих членов общества и появление в ответ на это инноваций в различных видах физической культуры позволяет педагогическому сообществу Оренбургской области сохранять и приумножать здоровье нации, насаждать традиционное наследие отечественной физической культуры, под воздействием социокультурных факторов.

1.1.4. Адресат программы. Программа адресована учащимся 13-15 лет. Учащиеся занимаются по программе:

1 год обучения – 13-14 лет.

2 год обучения – 14-15 лет.

При зачислении в творческое объединение «Новый стиль» требуется медицинская справка о допуске к занятиям детского врача-педиатра, обращается внимание на рекомендации психологов «МЦДОД», состояние здоровья учащихся и отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям интенсивным физическим трудом на программном материале.

Формы и методы организации деятельности учащихся ориентированы на возрастно-психологические характеристики этого возраста.

Старший подростковый возраст (13-15 лет) часто называют отроческим, переходным, периодом «бури и натиска», «гормонального взрыва», сложным периодом, связанным с кризисами развития. В это время происходит переход от ребенка к взрослому во всех сферах – физической (конституциональной), физиологической, личностной (нравственной, умственной, социальной).

Этот возраст не без основания называют критическим. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период физического, умственного, нравственного, социального. Важность подросткового возраста определяется и тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности.

Самым важным фактом физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, начало функционирования половых желез. Нервная система подростка еще не всегда способна выдерживать сильные или длительно действующие монотонные раздражители и под

влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения. Резкая смена настроений и психических состояний, повышенная возбудимость, импульсивность, эмоциональная неустойчивость, утомляемость, раздражительность – наиболее яркие особенности проявления изменений в нервной системе и эмоциях, возникающих у подростка. В сфере личности они приводят к неусидчивости, смене настроения, которые взрослыми часто воспринимаются как лень.

Чувство взрослости как специфическое новообразование самосознания – стержневая особенность личности, ее структурный центр, так как выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к себе, людям и миру, определяет специфическое содержание его социальной активности, его переориентацию с одних норм и ценностей на другие – с детских на взрослые, от детских форм поведения, игровой деятельности к потребности проявить себя в профессиональной деятельности.

Один из компонентов взрослости подростка – его новые отношения с родителями и взрослыми. Претензии подростка на новые права распространяются прежде всего на эту сферу отношений. Подростки сравнивает свое поведение с теми образцами, которые предлагаются ближайшим окружением: родителями, преподавателями, воспитателями и другими значимыми для него взрослыми. При возникновении несоответствия между реальным поведением и предлагаемыми образцами в самосознании ребенка формируются негативные отношения как к предлагаемым ценностям, так и к самому себе.

Для подростка очень важно, чтобы его взрослость была замечена окружающими, чтобы форма его поведения не была детской. Ценность работы для подростка определяется ее взрослостью, а возникающие представления о нормах поведения провоцируют на обсуждение поведения взрослых, обычно весьма нелицеприятно, отсюда и типичные возрастные конфликты. Там, где подросток обделен вниманием взрослых, где нет доверительных взаимоотношений, формируется чувство враждебности ко всему окружающему миру.

Сверстники становятся эталоном для подражания, по ним подросток сверяет свои ценности. Потребность быть принятым средой значимых людей, боязнь быть отвергнутым являются главными в общении подростка. В связи с этим отношения с преподавателями, воспитателями, родителями и сама учебная деятельность могут быть отодвинуты на задний план. Подростки ищут поддержку у сверстников, чтобы справиться с физическими, эмоциональными и социальными изменениями, которые с ними происходят.

В учебной деятельности подростка развиваются внимание, память, мышление, закаляются воля и характер, проявляются способности. Однако не учение вообще изменяет личность подростка, а специфические, особенные, характерные способы усвоения разного по содержанию и форме

материала. Характерной чертой этого возраста является пытливость ума, стремление к познанию, подросток жадно стремится овладеть как можно большим количеством знаний, при этом, не обращая должного внимания на их систематичность.

Подростки направляют умственную деятельность на ту сферу, которая больше всего их увлекает. Трудности, связанные с обучением и воспитанием подростков, в том и состоят, что очень важно понять необходимость изменить привычные методы обучения и воспитания, изменить удачные в прошлом формы влияния и воздействия на школьников, в частности формы контроля за их жизнью и деятельностью.

Подростковый возраст – это возраст кипучей энергии, активности, больших замыслов и больших дел. Подростки очень чувствительны к физическому развитию, пластичны, умеют быстро развить у себя спортивную форму. Но учитывать указанные выше особенности при организации учебно-воспитательного процесса необходимо.

1.1.5. Объем и сроки освоения программы. Программа рассчитана на два года обучения (144 часа в год). Общий объём – 288 часов.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, и делится на учебный год с 1 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 31 августа (внеаудиторные занятия), которые проводятся на базе ДООЛ «Факел». Вне рамки часов обучающиеся принимают участие в соревнованиях разного уровня.

1.1.6. Формы обучения: групповое и индивидуальное занятие, практическое занятие (репетиция), выступление. Форма обучения – очная, в группах занимается от 10 до 15 человек. В зависимости от целей занятия используются групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая формы организации занятий. Ведущей формой организации деятельности является комбинированное занятие. При такой форме организации большее количество времени занимает практическая часть (игры, репетиции, участие в соревнованиях).

Основа практических занятий – закрепление теоретических знаний на практике и отработка практических навыков при соблюдении следующих принципов:

1. В поэтапном освоении обучающимися предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям.

2. В методике индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом, данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий

осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающегося на занятии.

3. В системе диагностирования результатов обучения и воспитания, дающей возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений обучающихся. Данная система способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому ребёнку, а также выявлению и дальнейшему развитию талантливых детей.

4. В активном вовлечении родителей, т.е. включение их в активную совместную конкурсную и концертную деятельность, совместные праздники, которые, как правило, посвящаются различным праздничным датам («Новый год», «День защитника Отечества» и др.) Процесс обучения проходит по принципу «Обучаясь – учи». Дети с удовольствием учат родителей, бабушек и дедушек движениям фитнес-аэробики и правилам здорового образа жизни, полученным на занятиях в творческом объединении.

1.1.7. Особенности организации образовательного процесса обеспечивают реализацию разноуровневых содержательных разделов по годам обучения в соответствии с учебным планом творческого объединения «Новый стиль», обеспечивая тем самым формирование у учащихся целостного представления о фитнес-аэробике, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности, материала.

Особенности организации образовательного процесса включают следующие технологические признаки реализации Программы открытого типа: конкретность и диагностичность; структурность; оптимальность, гибкость, изменение содержания с учетом конкретных педагогических задач согласно социально-культурным особенностям конкретного региона, традициям и условиям «МЦДОД», возможностям и интересам различных групп обучающихся, их родителей.

Программа реализуется с учетом ряда принципов:

- ориентация на широкое гуманитарное содержание, позволяющее гармонично сочетать национальные и общечеловеческие ценности;
- формирование у обучающихся целостного и эмоционально-образного восприятия мира;
- обращение к востребованным и актуальным темам, образовательным областям, которые являются личностно значимыми для учащихся и которые недостаточно представлены в основном образовании;
- развитие познавательной, социальной, творческой активности ребенка, его нравственных качеств;
- обязательная опора на содержание основного образования, использование его историко-культурологического компонента;
- реализация единства образовательного процесса.

Содержание Программы структурировано согласно здоровьесберегающим технологиям, как системы мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка:

- предоставление свободы выбора субъектам обучения, привитие ценностных идеалов, объединяющих мироощущение учащихся и их единения в процессе творчества (приобретение опыта творческой деятельности, выражающейся в реализации принятия самостоятельных решений);
- приобретение опыта эмоционально-ценностного отношения к продуктам своей деятельности, к миру, к человеку, к самому себе;
- соблюдение системы дидактических принципов: воспитания в спортивном обучении, научности, сознательности, активности и самостоятельности, систематичности и последовательности, доступности и наглядности, прочности и преемственности знаний.

Таким образом, Программа отвечает особенностям организации образовательного процесса в системе дополнительного образования, что создает фундамент знаний, благоприятный для творческой деятельности учащегося, обеспечивает сотрудничество с педагогом в творческом процессе, побуждая к самостоятельному творчеству, которое сопровождает личность всю ее жизнь, формируя потребность в творческом восприятии мира и осмыслении самого себя в этом мире через широкий спектр личностно-ценностной ориентации, общения с единомышленниками.

1.1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Режим занятий обучающихся творческого объединения «Новый стиль» действует в течение учебного года в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписанием, утвержденным директором МАУДО «МЦДОД» г. Оренбурга.

Количество учебных недель – 36. Количество учебных дней определяется по производственному календарю. В соответствии с годовым календарным учебным графиком «МЦДОД» в определяемый им период проходит комплектование групп 1-го года обучения, проведение родительских собраний, доукомплектование групп последующих годов обучения, подготовка и участие в мероприятиях, посвященных дню знаний. Календарный учебный график комплексной программы определяет изменения на каждый учебный год с учетом праздничных и выходных дней текущего учебного года, в нем закреплена база проведения занятий и форма проведения занятий.

Структура календарного учебного графика определена в положении о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО «МЦДОД» г. Оренбурга.

Занятия проводятся от 2 до 3 раз в неделю в зависимости от учебного плана и предстоящего массового мероприятия. Продолжительность занятия

45 минут с перерывами. Занятия учебных групп проводятся: 1-3 годы обучения – 2 занятия в неделю по 2 часа. Занятия каждого часа предусматривают 15-минутный перерыв.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование физической культуры личности обучающихся, сохранение и укрепление их индивидуального здоровья, обеспечение предпрофессиональной ориентации в физкультурно-спортивной деятельности средствами фитнес-аэробики.

Задачи первого года обучения:

Воспитывающие:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и культурно-массовой деятельности;
- привитие интереса и любви к занятиям спортом, содействование формированию основ здорового образа жизни;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, аэробикой, воспитание осмысленного отношения к самореализации личностных спортивных способностей;

Развивающие:

- формировать навыки умения оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочного процесса, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать овладению основами самоконтроля, самооценки, простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния;
- развивать умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Обучающие:

- познакомить обучающихся с элементарными знаниями по анатомии и физиологии человека, с историей развития аэробики, со здоровым образом жизни, его связи с укреплением здоровья, профилактике заболеваний и вредных привычек;
- обучить основам фитнес-аэробики, стандартной технике движений и действий хип-хоп танца, элементам строевой подготовки, ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи, базовым шагам; движениям рук, развивать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, силовые и скорость.

Задачи второго года обучения:

Воспитывающие:

- воспитание эстетически-нравственного восприятия окружающего мира, любви к прекрасному, трудолюбия, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умения работать в коллективе;

- воспитание активного, творческого отношения к жизни, самостоятельности и инициативности;

- привитие навыков умения организовывать учебное сотрудничество и совместную физкультурно-оздоровительную деятельность с педагогом и сверстниками; самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание дисциплинированности, аккуратности, пунктуальности, коммуникативных качеств, чувства ответственности за успех общего дела;

развивающие:

- укрепление и развитие мышечного аппарата с помощью комплекса упражнений (шаг, прыжок, гибкость, пластичность);

- развитие природных способностей ребенка (координация, подвижность двигательного аппарата, ритмичность, свобода движения, музыкальность, выразительность, формы и стиль танца);

- развитие волевых качеств, образного мышления и желания импровизировать, общей культуры учащихся;

- развитие умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Обучающие:

- освоение основных принципов хип-хоп танца (полицентрика, правильное дыхание, навыки сольной и контрактной импровизации в постановках этюдов и композиций), развивать творческие способности обучающихся на основе использования элементов хип-хоп танца;

- овладение техникой выполнения акробатических элементов (кувырки, мост, «колесо», перевороты, стойки);

- обучить основам критериев оценки судейства соревнований по спортивной и фитнес-аэробике, самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальных особенностей и умение проводить их с группой;;

- сформировать основы художественного вкуса и кругозора учащихся.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/
		Всего	Теория	Практика	

					контроля
1.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**4**	**4**	
1.1	Введение. Техника безопасности.	2	1	1	опрос
1.2	История фитнес-аэробики.	2	1	1	опрос
1.3	ЗОЖ. Рациональное питание и режим дня.	2	1	1	опрос
1.4	Краткие сведения о строении человека. Внешний вид спортсмена.	2	1	1	контрольная работа
2.	**Общая физическая и специальная подготовка**	**47**	**11**	**36**	
2.1	Упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения.	8	2	6	наблюдение
2.2	Развитие силы основных мышечных групп.	14	4	10	тестирование
2.3	Развитие гибкости.	7	2	5	тестирование
2.4	Развитие скоростно-силовых качеств.	10	2	8	тестирование
2.5	Развитие выносливости.	8	1	7	тестирование
3.	**Хореография**	**78**	**12**	**66**	
3.1.	Методика изучения isolation на различных levels.	6	2	4	тестирование
3.2.	Упражнения для позвоночника.	6	2	4	тестирование
3.3.	Contraction, release, high release.	6	2	4	тестирование
3.4.	Уровни по горизонтали и вертикали.	6	2	4	тестирование
3.5.	Кросс. Передвижение в пространстве.	6	2	4	тестирование
3.6.	Мультипликация. Координация.	6	2	4	тестирование
3.7.	Позиции и положения рук, ног и корпуса.	6	2	4	тестирование
3.8.	Упражнения у станка.	6	2	4	тестирование
3.9.	Танцевальные комбинации хип-хоп.	12	2	10	тестирование
4.	Постановочная работа.	18	4	14	тестирование
5.	**Контрольные испытания, участие в соревнованиях.**	**10**	**2**	**8**	участие в соревнованиях.
6.	**Итоговое занятие.**	1	-	1	отчетный концерт.
	Итого:	**144**	**39**	**105**	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		всего	**теория**	**практика**	
1.	**Теоретическая подготовка**	**12**	**6**	6	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	опрос
1.2	ЗОЖ. Личная гигиена.	2	1	1	опрос

	Требования к оборудованию, к инвентарю, спортивной экипировке.				
1.3	Меры предупреждения травм.	2	1	1	опрос
1.4	Значение правильной осанки.	2	1	1	контрольная работа
1.5	Правила соревнований по фитнес- аэробике.	4	2	2	тестирование
2.	**Общая физическая и специальная подготовка**	**48**	**10**	**38**	
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения.	6	2	4	наблюдение
2.2	Развитие силы основных мышечных групп.	10	2	8	тестирование
2.3	Стретчинг.	12	2	10	тестирование
2.4	Парная акробатика.	10	2	8	тестирование
2.5	Техника исполнения прыжков, кувырков, перекатов.	10	2	8	тестирование
3.	**Хореография.**	**54**	**10**	**44**	
3.1.	Степ платформа.	10	2	8	тестирование
3.2.	Техника современного танца.	10	2	8	тестирование
3.3.	Техника корпуса и позвоночника.	8	2	6	тестирование
3.4.	Структура и особенности экзерсиса в технике современного танца.	10	2	8	тестирование
3.5.	Танцевальные комбинации хип-хоп.	16	2	14	тестирование
4.	**Постановочная работа.**	**18**	**2**	**16**	тестирование
5.	**Контрольные испытания.**	**10**	**2**	**8**	участие в соревнованиях.
6.	**Итоговое занятие.**	**2**	**-**	**2**	отчетный концерт.
Итого:		**144**	**30**	**114**	

1.3.2. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика»

Содержание первого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (9 ч.).

Тема 1.1. Ведение. Техника безопасности (2 ч.).

Теория. Понятие фитнес-аэробика. Виды аэробики. Краткие сведения из истории развития аэробики. Фитнес-аэробика как вид оздоровительной деятельности. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах.

Практика. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Обеспечение допуска к занятиям следующих обучающихся:

наличие справки о состоянии здоровья по основной и подготовительной медицинской группе; прошедших инструктаж по мерам безопасности; имеющих специальную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Игра-танец на сплочение «Друзья». Опрос обучающихся для закрепления пройденной темы по правилам поведения во время занятий аэробикой и техники безопасности.

Тема 1.2 История фитнес-аэробики (2 часа).

Теория. Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы

Практика. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Тест на закрепление материала.

Тема 1.3. ЗОЖ. Рациональное питание и режим дня (2 часа).

Теория. Понятие о правильном питании. Особенности питания спортсмена. Планирование режима дня с учетом учебно-тренировочного процесса.

Практика. Опрос обучающихся для закрепления пройденной темы.

Тема 1.4. Правильная осанка (2 ч.).

Теория. Понятия «осанка» и «плоскостопие». Формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Практика. Обучение упражнениям с учетом законов анатомии, физиологии, психологии. Разминочный комплекс для мышц всего тела. Упражнения для укрепления спины и груди.

Тема 1.5. Правила соревнований по фитнес-аэробике (4 ч.).

Теория. Знакомство с правилами соревнований по спортивной аэробике. Дисциплины (соло, смешанная пара, трио, группа, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа).

Практика. Письменное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка (47 ч.)

Тема 2.1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения (8 ч.).

Теория. Стартовый контроль. Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна» «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Практика. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и

перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Форма контроля: наблюдение, демонстрация двигательного действия.

Тема 2.2. Развитие силы основных мышечных групп (14 часов).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика. Удержание в упоре лежа («планка»), приставные шаги в упоре лежа, шаги руками и ногами «врозь-вместе», падение с колен и из упора присев, бег на четвереньках, ползание, упор присев – упор лежа – прыжок прогнувшись, упражнения на пресс и для развития мышц спины.

Тема 2.3. Развитие гибкости (7 ч.).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика. Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой; упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах, полушпагат, шпагат на правую, левую ногу; поперечный шпагат; махи ногами вперед, в сторону, назад; мост, стоя на коленях, мост; упражнения в парах.

Тема 2.4. Развитие скоростно-силовых качеств (10 ч.).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика. Прыжки высокие с подниманием колен, выпрыгивание из положения упор присев, прыжки высокие ноги под себя.

Тема 2.5. Развитие выносливости (8 ч.).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие выносливости. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика. Серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха по типу круговой тренировки, беговые упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении, прыжки через скакалку.

Раздел 3. Хореография (78 ч.)

Тема 3.1. Методика изучения isolation на различных levels (6ч.).

Теория. Техника isolation. Изолируемые центры: голова и шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки, ноги. Постановка корпуса. Моноцентрика и полицентрика. Параллелизм и оппозиция. Level. Виды levels: стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на

коленях, лежа. Акробатические levels – шпагат, стойка на руках и т.д. Методика изучения isolation на различных levels. Первоначальные движения изолируемых центров изучаются в чистом виде. В простых сочетаниях даются всевозможные движения изолируемых центров.

Практика. Изучение isolation головы (стоя, сидя). Наклоны (вперед, назад, в сторону). Повороты (в сторону). «Маятник». Круг. Плечи (стоя и сидя, параллелизм):Accents (вверх, вниз, вперед, назад). Полукруг. Круг. Изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя), accents (в сторону, вперед, назад). Верх корпуса (стоя).Bend и bounce (вперед, в сторону, назад). Side stretch. Deep body bend. «Table top» (вперед, в сторону). Twist – «table top». Простой круг через «table top» и deep bend.Body bend demi-plié с последующим stretch. Relax. Изучение isolation pelvis в (полуприседании): Медленные isolation (вперед, назад, в сторону). Accents (вперед, назад, в сторону). Hipcross (с возвращением в центр). Полукруг. Круг. Hip lift. Soul hiplift. Изучение isolation ног (стоя): Knee raise. Battements tendus и point-flex. Isolation пальцев. Круги стопы. Knee taise с наклоном верха корпуса вперед. Kick ballchange. Ноги (сидя): Point flex стопы. Изоляция пальцев. Круги стопы. Круги от колена. Сгибание колена и flex по I и II аут-позициям. Изучение isolation рук (стоя, сидя): Flex кисти. Круги кистью. Круги предплечьем. Тряска кисти.

Тема 3.2. Упражнения для позвоночника (6 ч.).

Теория. Своеобразие современного танца - движение тела целиком, без изоляции отдельных центров. Основа данной техники – подвижность позвоночника во всех его отделах. Виды движений: наклоны торса; изгибы торса; спирали; body roll (волна); contraction, release, high release; tilt, lay out.

Практика. Техника исполнения: 1. Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола). 2. Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. 3. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Комбинации: flat back может исполняться крестом, квадратом, flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали. Техника исполнения: 1. Curve (керф). 2. Arch - арка. 3. Twist торса. 4. Roll down и roll up. Комбинации. Твиетовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: demi - и grand pile, releue, battemente tendu, rond de jambe par terre. Спирали - движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Body ro (волна) - несколько центров последовательно включаются в движение по принципу управления, один за другим и демонстрация волны всего тела.

Тема 3.3. Contraction, release, high release (6 ч.).

Теория. Contraction - сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие – reiease (расширение) - тело танцора расширяется в пространстве. Contraction на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения - естественность, динамическая окраску движениям. Contraction не динамическое движение, сжатие за счет сокращения мышц, а не их движения. Contraction как аккумуляция

внутренней энергии, в реализации движения release. Фиксация Contraction и release (глубина таза, позвоночник, положение головы).

Практика. Упражнения: лежа на спине, сидя, стоя на коленях, стоя. Положение головы, Т-позиция. Упражнения в парах (contraction, release).

Тема 3.4. Уровни по горизонтали и вертикали (6 ч.).

Теория. Уровень - расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни: шпагаты, мост, стойка на руках, стойка на лопатках (березка), колесо. Техника передвижения танцора по горизонтали и вертикали.

Практика. В различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (в нижних уровнях). В партере выполнение упражнений стрэтч-характера, т. е. растяжки. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию. Варианты уровней. «Стоя»: а) верхний уровень (на полупальцах); б) средний уровень (на всей стопе); в) нижний уровень (колени согнуты). «На четвереньках»: а) опора на руках и коленях; б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки; в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене. «На коленях»: а) стоя на двух коленях; б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений. «Сидя»: а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе); б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед); в) вторая позиция (ноги разведены в стороны). Пятая позиция ног в положении сидя - два варианта (1. колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами.2. pinch - позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т. е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу; Лежа: а) на спине; б) на животе; в) на боку.

Тема 3.5. Кросс. Передвижение в пространстве (6 ч.).

Теория. Танцевальность, манера и стиль современного танца. Традиционные, зафиксированные шаги, прыжки и вращения. Импровизация, вариативность видов движений: шаги; прыжки; вращения.

Практика. Шаги: I. Шаги примитива. II. Современные шаги. III. Шаги в рок-манере. IV. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере, т. е. раннего джаза. Связующие шаги. Шаг из танца "Ча-ча-ча". Latin walk. На основе flat step: шаги исполняются по диагонали класса или по кругу. Координация трех центров на основе flat step.

Тема 3.6. Мультипликация. Координация (6 ч.).

Теория. Понятие «мультипликация» (разложение одного простого движения внутри ритмической единицы). Различные виды танцевальной ходьбы, при которой вес тела переносится постепенно, с акцентом, на неударную долю такта. Брейк-данс как пример мультипликации в современном танце. Понятие «координация». Способы координации движений нескольких центров тела и ареалов. Принципы координации: одномоментный импульс, импульс и управление, оппозиция и параллелизм.

Практика. Изучение движений без передачи центра тяжести. Изучение движений с передачей центра тяжести. Изучение хореографических ходов. Изучение разновидостей вращений. Изучение вращений в воздухе. Прыжки. Изучение падений (подготовка к падениям, методика и виды падений). Сложные виды падений – акробатические падения.

Тема 3.7. Позиции и положения рук, ног и корпуса (6 ч.).

Теория. Современный и классический танец: отличия. Особенности пластики, стиля и манеры исполнения современного танца. Влияние на формирование системы спортивного танца и различных видов искусств и спорта, связанных с движением (акробатика, гимнастика, пантомима), народного (этнического) и бытового танцев. Особенности терминологии современного танца.

Практика. Изучение основного положения корпуса, необходимого для данного танцевального стиля: положение коллапс. Изучение основных позиций рук: нейтральное или подготовительное, press-position, первая позиция, вторая позиция, третья позиция. Аналогия и различие этих позиций с классическим танцем аут-позиция. Jerk position. Изучение разновидностей положения рук: V-положения, А-, Б-, В-положения. Перевод рук в различные позиции и положения. Изучение позиций ног в положении «стоя» (по системе Г. Джордано): первая позиция, три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция. Вторая позиция, три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция. Третья позиция, один вариант: аналогичен классической 3-ей позиции. Четвертая позиция, два варианта: аут-позиция и параллельное положение. Пятая позиция, два варианта: аут-позиция и параллельное положение.

Тема 3.8. Упражнения у станка (6 ч.).

Теория. Задачи и цели упражнения у станка. Методика построения упражнений у станка. Базовые движения составляющие комбинации упражнений у станка. Последовательность движений и логика построения комбинаций.

Практика. Изучение базовых движений: Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к станку). Contract-release pelvis позвоночника и наклон корпуса вперед (лицом к станку). Contract-release корпуса и наклон вперед. Plié: demi-plié contract-release корпуса; crand-plié contract-release (лицом к станку); grand-plié с волнообразным перевиванием (лицом к станку); demi-plié relevé с отклонением корпуса назад – диагональ. Battements tendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop-bounce (назад). Battement tendu jeté piqe. Swing balancoire (вперед-назад).

Тема 3.9. Танцевальные композиции хип-хоп (12ч.).

Теория. Клубные танцы второй пол. XX в. Многообразие видов и жанров, влияние на их возникновение социально-культурных процессов. Взаимосвязь и взаимовлияние клубного танца с профессиональной

хореографией, популярными музыкальными течениями, модой, стилем жизни. Стиль, манера и техника молодежных танцевальных направлений. Понятие «хип-хоп». История его возникновения и развития». Правила постановки позиции ног, корпуса, базовые движения. Основы понятия «Кач(грув)».

Практика. Практическое изучение элементов «хип-хоп». Знакомство с акробатическими, трюковыми техниками Street dance, спортивными элементами борьбы, гимнастики как основы молодежных танцевальных стилей. Выполнение упражнений: кач лесенкой, коленный (грув). Лягушка. Кач корпус по кругу, грудной кач. Кач в переходах, прыжковой. Степ под бит. Степовые прыжки. Степ проходка. Ускоренный степ. Прыжок крест. Оборотные прыжки. Скакалка (приложение 2).

Раздел 4. Постановочная работа (18ч.).

Теория. Танцевальные комбинации на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства. Сочинение танцевальных этюдов. Цели и задачи этюдной работы. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда. Тема, жанры, стиль, характер будущей хореографической композиции. Музыкальный материал и его ритмо-темповая структура. Понятие музыкальной и танцевальной полиритимики. Сочинение хореографического текста. Возможность синтеза с лексикой классического танца, народного танца и популярных «уличных» направлений.

Практика. Сочинение сольных, парно-массовых композиций. Разучивание хореографического текста. Исполнение этюдов. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения. Корректировка хореографического этюда.

Раздел 5. Контрольные испытания, участие в соревнованиях (10 ч.)

Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера постановки и её значение в дальнейшей работе. Повторное выступление как импровизация. Проверка теоретических знаний за учебный год,

Практика. Тест-контроль уровня физической подготовленности проводится вначале полугодий и в конце года. Сдача нормативов. Анализ видеозаписей лучших исполнителей эстрадной хореографии, их исполнительского мастерства, просмотр и прослушивание лучших исполнений всемирно известных постановок мюзиклов. Анализ лучших работ хореографов в этой области. Подготовка исполнителей к самостоятельным работам. Индивидуальные и групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, соревнованиях.

Раздел 6. Итоговое занятие (1 ч.).

Исполнение танцев в концертном выступлении с последующей оценкой руководителя творческого объединения «Новый стиль» (критерии оценивания: техника исполнения хореографического номера, создание полноценного художественного образа учащихся на основе выбранных сценических костюмов).

Содержание второго года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (12 ч.)

Тема 1.1. Ведение. Техника безопасности (2 ч.).

Теория. Вводный инструктаж. Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах. Краткие сведения из истории развития аэробики – как вида спорта. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах.

Практика. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Обеспечение допуска к занятиям следующих обучающихся: наличие справки о состоянии здоровья по основной и подготовительной медицинской группе; прошедших инструктаж по мерам безопасности; имеющих специальную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Игра-танец на сплочение «Скажи имя». Опрос обучающихся для закрепления пройденной темы по правилам поведения во время занятий аэробикой и техники безопасности.

Тема 1.2. Здоровый образ жизни. Личная гигиена. Требования к оборудованию, к инвентарю, спортивной экипировке (2 ч.).

Теория. Личная гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна; гигиенические требования к спортивной форме. Требования к оборудованию, к инвентарю.

Практика. Повтор пройденного материала за первый учебный год (рациональное питание и режим дня).

Тема 1.3. Меры предупреждения травм (2 ч.).

Теория. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм. Причины травм и их профилактика. Понятие о здоровье и болезни. Инструктаж по ТБ. Знакомство с техникой измерения пульса.

Практика. Оказание первой до врачебной помощи, учебная тренировка. Врачебный контроль, самоконтроль. Опрос обучающихся для закрепления пройденной темы.

Тема 1.4. Значение правильной осанки (2 ч.).

Теория. Влияние осанки на здоровье человека. Значение упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере. Типичные ошибки выполнения упражнений с учетом анатомии.

Практика. Форма контроля для формирования осанки: страховка, помощь и самостраховка подготовительного упражнения. Прохождение теста по анатомии человека.

Тема 1.5. Правила соревнований по фитнес-аэробике (4 ч.).

Теория. Количество человек в команде. Возрастные категории. Требования к выступлению. Костюм для выступления. Площадка для выступления. Время выступления. Музыка для выступлений. Судейская коллегия.

Практика. Правила общения и поведения на соревнованиях, выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика).

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка (47 ч.)

Тема 2.1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения (6 ч.).

Теория. Строевые упражнения. Ходьба, бег. Равновесие. Прыжки. Ползание, лазание. Катание, бросание, метание. Значение применения строевых упражнений у учащихся: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, навыки совместных действий. Границы гимнастического зала имеют условные обозначения.

Практика. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Тема 2.2. Развитие силы основных мышечных групп (10 ч.).

Теория. Соотношение силовых возможностей разных мышечных групп. Соотношение силовых возможностей разных мышечных групп от генетических особенностей и от уровня физической подготовленности, Оптимальные условия для развития силы.

Практика. Закрепление полученных знаний в ходе проведений спортивных тренировок. Беседа о последовательности проведения тренировки. Подготовительная часть (разминка, разогрев). Основная часть (выполнение основных элементов и упражнений). Заключительная часть (выполнение упражнений, способствующих более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы перейти к последующей деятельности или отдыху).

Тема 2.3. Стретчинг (12 ч.).

Теория. Стретчинг. Три типа растяжки для развития гибкости. Баллистическая растяжка – жесткие рывки в крайнем диапазоне движения. Статическая растяжка – постоянное давление в крайнем диапазоне

движения без рывков. Пассивная растяжка – медленное, контролируемое растяжение мышц. Активная растяжка.

Практика. Комплекс упражнений, направленных на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов; упражнения на расслабление: фиксация поз с расслаблением отдельных мышц, мышечных групп и целостным расслаблением, упражнения на растяжку, наклоны и прогибания. Упражнения: «Наклоны в стороны», «Заводим руку за голову», «Тянемся вперед», «Заводим ногу назад», «Наклон вперед», «Тянемся к солнцу». Динамические, статические, изостатические упражнения: махи прямыми ногами по прямым, дуговым, круговым траекториям; шпагаты динамические с постоянной сменой направлений; комплексные повороты с перекатами из стойки всадника; стойка всадника с постепенным проседанием; статические шпагаты; наклоны и тяги сидя на полу; динамическое растягивание сидя и статодинамические шпагаты; статические и изостатические растягивания с опорой; поза «лотос» (приложение 3).

Тема 2.4. Парная акробатика (10 ч.).

Теория. Поддержки на коленях позы и различные положения, в которых нижний удерживает партнершу под живот, спину, бедра, ступню. Выполнение элементов силой, толчком и толчком с полетом. Соскоки на пол из стойки ногами или руками с рук или плеч партнера. Сальто в парной акробатике. Полупереворотов в парной акробатике. Курбет или прыжок из стойки на ноги. Повороты в парной акробатике.

Практика. Лицевая оттяжка выполняется в лицевом и глубоком хвате. Поддержка на коленях (полуколонна). Соскоки из стойки (выполняются толчком нижнего в лицевом и обычном хвате): ноги врозь прогнувшись вращением вперед или сгибаясь с последующим разгибанием; летом – то же, но ноги вместе прогнувшись. Варианты: из обычной стойки с приземлением за нижним; из обычной и лицевой стойки с продвижением вперед. Заднее сальто с рук на руки. Переднее сальто с рук на руки. Полупереворот. Верхняя в стойке на согнутых руках нижнего, который толкает партнершу вверх, создавая ей вращательное движение вперед, и ловит под ступни ног. Полупереворот назад. Варианты курбетов: на плечи; из стойки в лицевом хвате; из ласточки в лицевом и обычном хвате; на одну руку нижнего ногами или ногой. Поворот в стойке ногами выполняется толчком нижнего на высоте его выпрямленных рук или выше. Пируэт в стойке ногами. Поворот в стойке.

Тема 2.5. Техника исполнения прыжков, кувырков, перекатов (10 ч.).

Теория. Акробатические прыжки - перекаты, перевороты, сальто. Понятие «группировка - согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени». Понятие «перекаты - вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры». Понятие «кувырок - вращательное

движение тела с обязательным переворачиванием через голову». Правила страховки и помощи при выполнении прыжков, кувырков, перекатов.

Практика. Беседа по технике безопасности, ознакомление с правилами страховки и помощи при выполнении прыжков, кувырков, перекатов. Выполнение комплекса упражнений. Освоение техникой прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекаты. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись. Кувырок назад: а) в группировке, б) согнувшись.

Раздел 3. Хореография (54 ч.)

Тема 3.1. Степ платформа (10 ч.).

Теория. Техника безопасности выполнения базовых шагов на степ платформе. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика. Базовые шаги степ-аэробики, изучение техники выполнения в медленном темпе под счет, в темпе под счет и музыкальное сопровождение, формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (одновременные, попеременными, ассиметричными) (приложение 4).

Тема 3.2. Техника современного танца (10 ч.).

Теория. Введение в основы техники танца модерн. Понятия центра. Центр и периферия. Понятия центральной оси тела. Взаимодействие с гравитацией. Использование веса тела при движении, использование силы инерции. Ощущение веса при движении. Координация рук в современном танце. Органичное движение во взаимодействии с полом. Понятие параллельных позиций. Движения на полу.

Практика. Изучение основных положений и позиций рук. Изучение параллельных позиций (параллельная, II параллельная позиция, IV параллельная позиция). Понятие выворотности в современном танце. Изучение выворотных позиций (I, II, III, IV). Изучение основных движений корпуса в положении сидя (без движений рук и с движения рук): Curve – наклон верха корпуса вперед. Side – наклон верха корпуса в сторону. Arch – наклон верха корпуса назад. Contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса. Повороты и другие движения корпуса. Изучение перекатов в положении лежа и сидя на полу. Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки. Изучение кувырков и перекатов назад и вперед. Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад). Другие варианты движений.

Тема 3.3. Техника корпуса и позвоночника (8 ч.).

Теория. Позвоночник - это движение человека в любых направлениях, возможность легко и непринужденно танцевать в самых разных стилях. Гибкость для многих современных танцевальных комбинаций, и жесткая стабильность при выполнении поддержек. Балетная

осанка - позвоночник должен быть прочным, но вместе с тем свободным и подвижным. Значение степени развития, организованности и уравновешенности мускулатуры. Значение здорового баланса стабилизирующих мышц позвоночника. Число основных костей, составляющих продольную ось тела: череп, позвоночник, ребра и крестец. Позвоночный столб - колонна из 33 прочных костей, которые называются позвонками. Четыре основных отдела позвоночника: шейный, грудной, поясничный и крестцовый.

Практика. Знакомство с правилами избегания риска получения травм. Умение использовать возможности позвоночника по всей его длине и находить баланс между стабильностью и гибкостью для усовершенствования своих исполнительских навыков. Движения корпуса. Изучение основных положений и движений корпуса. Изучение основных движений корпуса в положении стоя: Curve – наклон верха корпуса вперед. Side – наклон верха корпуса в сторону. Arch – наклон верха корпуса назад. Roll down – наклон с расслабленной спиной, задействует все тело. Roll up – возвращение в вертикальное положение. Flat back – наклон с прямой спиной вперед и вперед по диагонали. Contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса. Повороты корпуса в сторону – изолированные и последовательные. Круговые движения для корпуса.

Тема 3.4. Структура и особенности экзерсиса в технике современного танца (10 ч.).

Теория. Движения exersis по параллельным и выворотным позициям. Понятие прыжки. Специфика исполнения прыжков в технике современного танца, взаимодействие с гравитацией, использование силы инерции. Прыжки по параллельным позициям. Прыжки по выворотным позициям. Прыжки по параллельным и выворотным позициям в сочетании с движениями корпуса. Бег по параллельным и выворотным позициям. Вращения и повороты. Специфика исполнения вращений в технике современного танца. Вращения и повороты в сочетании с движениями корпуса. Понятие поза - определенное положение корпуса, ног, рук и головы. Виды движений и поз.

Практика. Бинарные занятия. Синтез танцев упражнения: Plié. Foot Isolations. Battement tendu / brush. Battement jeté / brush. Ronde de jambe. Swings. Battement fondu. Adajio. Grand battement jeté / swings. Изучение основных поз современного танца. Diagonal level, level T – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса. Tilt – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса. Parallel arabesque – поза, в которой корпус и рабочая нога образуют горизонтальную линию. Arabesque, attitude – особенности исполнения в технике танца модерн.

Тема 3.5. Танцевальные комбинации хип-хоп (16 ч.).

Теория. Направления Локинг (Locking), Поппинг (Popping). Основы зарождения и законодатели.

Практика. Практическое изучение элементов «хип-хоп». Знакомство с акробатическими, трюковыми техниками Street dance, спортивными элементами борьбы, гимнастики как основы молодежных танцевальных стилей. Выполнение упражнений: «Scoo B Doo», «Knee Drop», «Leo Walk», «Up Lock», «Jazz split», «Pimp Walk». Изучение направления Поппинг (Popping): «Puppet», «Waving», «Gliding», «King Tat», «Slow Motion», «Animtion».

Раздел 4. Постановочная работа (18ч.).

Теория. Танцевальные комбинации на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства. Сочинение танцевальных этюдов. Цели и задачи этюдной работы. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда. Тема, жанры, стиль, характер будущей хореографической композиции. Музыкальный материал и его ритмо-темповая структура. Понятие музыкальной и танцевальной полиритимики. Сочинение хореографического текста. Возможность синтеза с лексикой классического танца, народного танца и популярных «уличных» направлений.

Практика. Сочинение сольных, парно-массовых композиций. Разучивание хореографического текста. Исполнение этюдов. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения. Корректировка хореографического этюда.

Раздел 5. Контрольные испытания, участие в соревнованиях (10 ч.)

Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера постановки и её значение в дальнейшей работе. Повторное выступление как импровизация. Проверка теоретических знаний за учебный год,

Практика. Тест-контроль уровня физической подготовленности проводится вначале полугодий и в конце года. Сдача нормативов. Анализ видеозаписей лучших исполнителей эстрадной хореографии, их исполнительского мастерства, просмотр и прослушивание лучших исполнений всемирно известных постановок мюзиклов. Анализ лучших работ хореографов в этой области. Подготовка исполнителей к самостоятельным работам. Индивидуальные и групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, соревнованиях.

Раздел 6. Итоговое занятие (2 ч.).

Исполнение постановок в концертном выступлении с последующей оценкой руководителя творческого объединения «Новый стиль» (критерии оценивания: техника исполнения хореографического номера, создание полноценного художественного образа учащихся на основе выбранных сценических костюмов).

1.4. Планируемые результаты по годам обучения

Результаты первого года обучения:

Личностные:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости;
- развитие навыков взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми;
- формирование установки на здоровый образ жизни и начальных навыков адаптации в социуме;
- формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новых задач.

Метапредметные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать выполнение действий;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности;
- формирование базовых предметных и межпредметных понятий;
- развитие умения ориентации на разнообразие способов решения задач;
- развитие умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развитие умения и навыки решения проблем творческого и поискового характера;
- развитие умения определять общую цель и пути ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- развитие умения конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов разных сторон.

Предметные:

- владеть основными теоретическими знаниями (история возникновения и развития фитнес-аэробики, строение и функции организма человека, правила психологической готовности спортсмена);
- владеть техникой дыхательной гимнастики (правила диафрагмально-релаксационного дыхания);
- в полном объеме выполнять основные упражнения ОФП (ходьба, бег, строевые упражнения);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять технические упражнения на скорость, прыгучесть, ловкость, выносливость: упоры, седы, группировка, перекаты);

- владеть техникой выполнения акробатических упражнений (кувырки вперед и назад, стойка на руках, переворот боком, вперед и назад, статические положения, равновесие);
- владеть основными хореографическими (равновесия, повороты, упражнения, синхронность в парах, тройках, четверках и в различных построениях, навык продвижения по прямым, диагональным направлениям, дугам);
- выполнять контрольные нормативные согласно требованиям, иметь первоначальные навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся, владение репертуаром);

Результаты 2 года обучения:

Личностные:

- формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформировано целостное мировоззрение
- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированы коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;

Метапредметные:

- развитие умения самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- развитие умения планировать пути достижения целей; выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- развитие умения соотносить свои действия в процессе достижения результата;
- формирование основ самоконтроля, самооценки, принятия решений в учебной и познавательной деятельности;

Предметные:

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке по городу;
- владеть основными теоретическими знаниями (виды фитнес-аэробики, основы здорового образа жизни спортсмена, меры предупреждения травм, структура гимнастических и степ упражнений, растяжки);
- в полном объеме выполнять основные упражнения ОФП (бег, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, поднимание ног, отжимание, мелкие прыжки в скакалку);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (упражнения без предметов и с мячами, стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; стартовые рывки, в соревнованиях с партнером, бег с остановкой и резким изменением направления движения, челночный бег (3х10м), бег с

изменением скорости и способа передвижения в зависимости от звукового сигнала);

- уметь выполнять акробатические связки, фляк назад, маховое колесо, сальто вперед;
- выполнять прыжки, кувырки, перекаты (прыжки в длину с места, группировка, перекат назад в группировке, перекат в сторону, перекат вперед в группировке, кувырок назад;
- выполнять элементы классического танца (у опоры) (плие; батман тандюсэмпль; батман тандю; батман тандюдеми плие; батман тандюжэтэ; батман фрапэ; махи; полуприседы по I, II, III п.; приседы в медленном темпе (на 4 счета);
- выполнять элементы хип-хопа (базовые движения Локинг (Locking), Поппинг (Popping);
- выполнять контрольные нормативные согласно требованиям, иметь первоначальные навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся, создающих индивидуальный и коллективный репертуары);
- иметь стремление к успешности в процессе обучения гимнастике (достижение определенных результатов – участие и победа в конкурсном движении различного уровня).

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	03.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	Теоретическая подготовка Введение. ТБ.	МАУДО «МЦДОД»	Опрос
2.	сентябрь	05.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	История фитнес-аэробики	МАУДО «МЦДОД»	Беседа
3.	сентябрь	10.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
4.	сентябрь	12.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
5.	сентябрь	17.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

						упражнения		
6.	сентябрь	19.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	Контрольные испытания Сдача нормативов	МАУДО «МЦДОД»	Тестирование
7.	сентябрь	24.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	Методика изучения isolation на различных levels ТБ. Техника isolation - терминология выполняемых упражнений.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
8.	сентябрь	26.09	16.00 - 17.00	Групповая	2	Изолируемые центры: голова и шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки, ноги. Постановка корпуса.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
9.	октябрь	01.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Моноцентрика и полицентрика. Параллелизм и оппозиция. Level.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
10.	октябрь	04.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Упражнения для позвоночника. Flat back table top. Deep body.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
11.	октябрь	08.10	17.00 - 18.00	Групповая	2	Комбинации: flat back может исполняться	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

						крестом, квадратом, flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали.		
12.	октябрь	11.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается: 1. Curve (керф). 2. Arch - арка. 3. Twist торса. 4. Roll down и roll up.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
13.	октябрь	15.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Контрольные испытания.	МАУДО «МЦДОД»	Тестирование.
14.	октябрь	17.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Развитие силы основных мышечных групп	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
15.	октябрь	22.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Развитие силы основных мышечных групп	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
16.	октябрь	25.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Развитие силы основных мышечных групп	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
17.	октябрь	29.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Contraction, release, high release. Contraction -	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

						сжатие. Reiease – расширение.		
18.	ноября	01.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Упражнения: лежа на спине, сидя, стоя на коленях, стоя.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
19.	ноябрь	05.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Положение головы, Т-позиция. Упражнения в парах (contraction, release).	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
20.	ноябрь	08.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Уровни по горизонтали и вертикали. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
21.	ноябрь	12.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Акробатические уровни: шпагаты, мост, стойка на руках, стойка на лопатках (березка), колесо.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
22.	ноябрь	15.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Техника передвижения танцора по горизонтали и	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

						вертикали.		
23.	ноябрь	19.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Кросс. Передвижение в пространстве. Танцевальность, манера и стиль современного танца.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
24.	ноябрь	22.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Традиционные, зафиксированные шаги, прыжки и вращения.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
25.	ноябрь	26.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Импровизация, вариативность видов движений: шаги; прыжки; вращения.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
26.	ноябрь	29.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Теоретическая подготовка. Внешний вид спортсмена.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
27.	декабрь	03.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Мультипликация. Координация. Различные виды танцевальной ходьбы, вес тела переносится постепенно, с акцентом, на	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

						неударную долю такта.		
28.	декабрь	06.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Брейк-данс как пример мультипликации в современном танце. Понятие «координация».	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
29.	декабрь	10.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Способы координации движений нескольких центров тела и ареалов. Принципы координации: одномоментный импульс, импульс и управление, оппозиция и параллелизм.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
30.	декабрь	13.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Позиции и положения рук, ног и корпуса. Особенности пластики, стиля и манеры исполнения современного танца. Особенности терминологии	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

						современного танца.		
31.	декабрь	17.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Формирование системы спортивного танца и различных видов искусств и спорта, связанных с движением (акробатика, гимнастика, пантомима), народного (этнического) и бытового танцев.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
32.	январь	20.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Изучение основного положения корпуса, необходимого для данного танцевального стиля: положение коллапс. Изучение основных позиций рук и ног.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
33.	декабрь	24.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП Развитие гибкости	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

34.	декабрь	27.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП Развитие гибкости	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
35.	январь	10.01	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП Развитие гибкости	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
36.	январь	14.01	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП Развитие гибкости	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
37.	январь	17.01	16.00 - 18.00	Групповая	2	Контрольные испытания	МАУДО «МЦДОД»	Сдача нормативов
38.	январь	21.01	16.00 - 17800	Групповая	2	ОФП и СФП Развитие силы основных мышечных групп	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
39.	январь	24.01	16.00 - 17.00	Групповая	2	ОФП и СФП Развитие силы основных мышечных групп	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
40.	январь	28.01	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП Развитие силы основных мышечных групп	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
41.	январь	31.01	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП Развитие силы основных мышечных групп	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
42.	февраль	04.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Упражнения у станка.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного

						Задачи упражнения у станка. Методика построения упражнений у станка.		действия
43.	февраль	07.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Базовые движения составляющие комбинации упражнений у станка.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
44.	февраль	11.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Изучение последовательности движений и логика построения комбинаций.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
45.	февраль	14.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Танцевальные композиции хип-хоп. Клубные танцы второй пол. XX в. Многообразие видов и жанров, влияние на их возникновение социально-культурных процессов. Терминология.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

46.	февраль	18.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Стиль, манера и техника молодежных танцевальных направлений. Понятие «хип-хоп». История его возникновения и развития».	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
47.	февраль	21.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Правила постановки позиции ног, корпуса, базовые движения. Основы понятия «Кач(грув)».	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
48.	февраль	25.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Упражнения у станка. Задачи упражнения у станка. Методика построения упражнений у станка.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
49.	февраль	28.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП Развитие выносливости	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
50.	март	04.03	16.00 -	Групповая	2	ОФП и СФП	МАУДО	Демонстрация

			18.00			Развитие выносливости	«МЦДОД»	двигательного действия
51.	март	07.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП Развитие выносливости	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
52.	март	11.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП Развитие выносливости	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
53.	март	14.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП Развитие выносливости	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
54.	март	18.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	Теоретическая подготовка Краткие сведения о строении человека.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
55.	март	21.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	Танцевальные комбинации на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
56.	март	25.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	Сочинение танцевальных этюдов. Цели и задачи этюдной	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

						работы. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда.		
57.	апрель	28.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	Тема, жанры, стиль, характер будущей хореографической композиции.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
58.	апрель	01.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Музыкальный материал и его ритмо-темповая структура. Понятие музыкальной и танцевальной полиритимики.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
59.	апрель	04.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Сочинение хореографического текста.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
60.	апрель	08.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Возможность синтеза с лексикой классического танца, народного танца и популярных «уличных» направлений.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

61.	апрель	11.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Разучивание хореографического текста.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
62.	апрель	15.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Исполнение этюдов.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
63.	апрель	15.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения. Корректировка хореографической постановки.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
64.	апрель	18.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Контрольные испытания.	МАУДО «МЦДОД»	Тестирование
65.	апрель	22.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Знакомство с акробатическими, трюковыми техниками Street dance, спортивными элементами борьбы, гимнастики как основы молодежных танцевальных	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

						стилей.		
66.	апрель	25.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Выполнение упражнений: кач лесенкой, коленный (грув).	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
67.	апрель	29.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Степ под бит. Степовые прыжки. Степ проходка.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
68.	май	02.05	16.00 - 18.00	Групповая	2	Контрольные испытания	МАУДО «МЦДОД»	Тестирование
69.	май	06.05	16.00 - 18.00	Групповая	2	Практическое изучение элементов «хип-хоп».	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
70.	май	13.05	16.00 - 18.00	Групповая	2	Лягушка. Кач корпус по кругу, грудной кач. Кач в переходах, прыжковой.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
71.	май	16.05	16.00 - 18.00	Групповая	2	Ускоренный степ. Прыжок крест.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
72.	май	20.05	16.00 - 18.00	Групповая	2	Итоговое занятие.	МАУДО «МЦДОД»	Отчетный концерт
				Итого:	**144**			

Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	03.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	Вводный инструктаж. Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах.	МАУДО «МЦДОД»	Опрос
2.	сентябрь	05.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	ОФП и СФП. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.	МАУДО «МЦДОД»	Беседа
3.	сентябрь	10.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	Движение строевым и походным шагом. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

						(налево, направо). Движение в обход. Противоходом налево, направо.		
4.	сентябрь	12.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	Личная гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна; гигиенические требования к спортивной форме.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
5.	сентябрь	17.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
6.	сентябрь	19.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	Контрольные испытания Сдача нормативов	МАУДО «МЦДОД»	Тестирование
7.	сентябрь	24.09	16.00 - 18.00	Групповая	2	Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм. Причины травм и их профилактика. Понятие о здоровье и болезни. Инструктаж по ТБ.	МАУДО «МЦДОД»	Беседа. Опрос.
8.	сентябрь	26.09	16.00 -	Групповая	2	Развитие силы основных	МАУДО	Демонстрация

			17.00			мышечных групп. Соотношение силовых возможностей разных мышечных групп.	«МЦДОД»	двигательного действия
9.	октябрь	01.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Соотношение силовых возможностей разных мышечных групп от генетических особенностей и от уровня физической подготовленности, Оптимальные условия для развития силы.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
10.	октябрь	04.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Беседа о последовательности проведения тренировки. Подготовительная часть (разминка, разогрев).	МАУДО «МЦДОД»	Беседа, опрос.
11.	октябрь	08.10	17.00 - 18.00	Групповая	2	Основная часть (выполнение основных элементов и упражнений).	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
12.	октябрь	11.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Заключительная часть (выполнение упражнений, способствующих более быстрому протеканию	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

						восстановительных процессов, чтобы перейти к последующей деятельности или отдыху).		
13.	октябрь	15.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Контрольные испытания.	МАУДО «МЦДОД»	Тестирование.
14.	октябрь	17.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Стретчинг. Три типа растяжки для развития гибкости.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
15.	октябрь	22.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Баллистическая растяжка – жесткие рывки в крайнем диапазоне движения.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
16.	октябрь	25.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Статическая растяжка – постоянное давление в крайнем диапазоне движения без рывков.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
17.	октябрь	29.10	16.00 - 18.00	Групповая	2	Пассивная растяжка – медленное, контролируемое растяжение мышц.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
18.	ноября	01.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Активная растяжка.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
19.	ноябрь	05.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Поддержки на коленях позы и различные положения, в которых нижний удерживает	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

						партнершу под живот, спину, бедра, ступню.		
20.	ноябрь	08.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Выполнение элементов силой, толчком и толчком с полетом. Сальто в парной акробатике.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
21.	ноябрь	12.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Соскоки на пол из стойки ногами или руками с рук или плеч партнера. Акробатические уровни: шпагаты, мост, стойка на руках, стойка на лопатках (березка), колесо.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
22.	ноябрь	15.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Полуперевороты в парной акробатике. Курбет или прыжок из стойки на ноги.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
23.	ноябрь	19.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Акробатические прыжки - перекаты, перевороты, сальто.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
24.	ноябрь	22.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Понятие «группировка - согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти к голени».	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
25.	ноябрь	26.11	16.00 -	Групповая	2	Понятие «перекаты -	МАУДО	Демонстрация

			18.00			вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры».	«МЦДОД»	двигательного действия
26.	ноябрь	29.11	16.00 - 18.00	Групповая	2	Понятие «кувырок - вращательное движение тела с обязательным переворачиванием через голову».	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
27.	декабрь	03.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Правила страховки и помощи при выполнении прыжков, кувырков, перекатов.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
28.	декабрь	06.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Беседа по технике безопасности, ознакомление с правилами страховки и помощи при выполнении прыжков, кувырков, перекатов.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
29.	декабрь	10.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Выполнение комплекса упражнений. Освоение техникой прыжков в длину.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
30.	декабрь	13.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Прыжки в длину с места. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
31.	декабрь	17.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Перекаты. Перекат назад: в группировке,	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного

						согнувшись и прогнувшись.		действия
32.	январь	20.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
33.	декабрь	24.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
34.	декабрь	27.12	16.00 - 18.00	Групповая	2	Кувырок назад: а) в группировке, б) согнувшись.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
35.	январь	10.01	16.00 - 18.00	Групповая	2	Переднее сальто с рук на руки. Полупереворот. Верхняя в стойке на согнутых руках нижнего, который толкает партнершу вверх, создавая ей вращательное движение вперед, и ловит под ступни ног.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
36.	январь	14.01	16.00 - 18.00	Групповая	2	Полупереворот назад. Варианты курбетов: на плечи; из стойки в лицевом хвате; из ласточки в лицевом и обычном хвате; на одну руку нижнего ногами или ногой. Пируэт в стойке ногами. Поворот в стойке.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

37.	январь	17.01	16.00 - 18.00	Групповая	2	Контрольные испытания	МАУДО «МЦДОД»	Сдача нормативов
38.	январь	21.01	16.00 - 17800	Групповая	2	Степ платформа Техника безопасности выполнения базовых шагов на степ платформе.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
39.	январь	24.01	16.00 - 17.00	Групповая	2	Спортивная терминология выполняемых упражнений.	МАУДО «МЦДОД»	Опрос.
40.	январь	28.01	16.00 - 18.00	Групповая	2	Базовые шаги степ-аэробики, изучение техники выполнения в медленном темпе под счет, в темпе под счет и музыкальное сопровождение.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
41.	январь	31.01	16.00 - 18.00	Групповая	2	Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (одновременные, попеременными, ассиметричными).	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
42.	февраль	04.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Введение в основы техники танца модерн. Понятия центра. Центр и периферия.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
43.	февраль	07.02	16.00 -	Групповая	2	Понятия центральной оси	МАУДО	Демонстрация

			18.00			тела. Взаимодействие с гравитацией.	«МЦДОД»	двигательного действия
44.	февраль	11.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Использование веса тела при движении, использование силы инерции. Ощущение веса при движении.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
45.	февраль	14.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Координация рук в современном танце.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
46.	февраль	18.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Органичное движение во взаимодействии с полом. Движения на полу.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
47.	февраль	21.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Техника корпуса и позвоночника. Знакомство с правилами избегания риска получения травм.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
48.	февраль	25.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Движения корпуса. Изучение основных положений и движений корпуса. Изучение основных движений корпуса в положении стоя: Curve – наклон верха корпуса вперед.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
49.	февраль	28.02	16.00 - 18.00	Групповая	2	Side – наклон верха корпуса в сторону. Arch – наклон верха корпуса	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

						назад.		
50.	март	04.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	Roll down – наклон с расслабленной спиной, задействует все тело. Roll up – возвращение в вертикальное положение.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
51.	март	07.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	Flat back – наклон с прямой спиной вперед и вперед по диагонали.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
52.	март	11.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	Contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса. Повороты корпуса в сторону – изолированные и последовательные.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
53.	март	14.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	Круговые движения для корпуса.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
54.	март	18.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	Структура и особенности экзерсиса в технике современного танца. Движения exersis по параллельным и выворотным позициям. Понятие прыжки. Специфика исполнения прыжков в технике современного танца, взаимодействие с	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

						гравитацией, использование силы инерции.		
55.	март	21.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	Синтез танцев упражнения: Plié. Foot Isolations. Battement tendu / brush. Battement jeté / brush. Ronde de jambe. Swings.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
56.	март	25.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	Battement fondu. Adajio. Grand battement jeté / swings. Изучение основных поз современного танца. Diagonal level, level T – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
57.	апрель	28.03	16.00 - 18.00	Групповая	2	Tilt – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса. Parallel arabesque – поза, корпус и рабочая нога образуют горизонтальную линию.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
58.	апрель	01.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Arabesque, attitude – особенности исполнения в технике танца модерн.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
59.	апрель	04.04	16.00 -	Групповая	2	Направления Локинг	МАУДО	Беседа, опрос.

			18.00			(Locking), Поппинг (Popping). Основы зарождения и законодатели.	«МЦДОД»	
60.	апрель	08.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Практическое изучение элементов «хип-хоп». Знакомство с акробатическими, трюковыми техниками Street dance, спортивными элементами борьбы, гимнастики	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
61.	апрель	11.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Выполнение упражнений: «Scoo B Doo», «Knee Drop», «Leo Walk», «	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
62.	апрель	15.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Выполнение упражнений: Up Lock», «Jazz split», «Pimp Walk».		
63.	апрель	15.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Изучение направления Поппинг (Popping): «Pup-pet», «Waving», «Gliding»,		
64.	апрель	18.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Изучение направления Поппинг (Popping): «King Tat», «Slow Motion», «Animtion».	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
65.	апрель	22.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Контрольные испытания	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия

66.	апрель	25.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Танцевальные комбинации на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
67.	апрель	29.04	16.00 - 18.00	Групповая	2	Тема, жанры, стиль, характер будущей хореографической композиции.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
68.	май	02.05	16.00 - 18.00	Групповая	2	Музыкальный материал и его ритмо-темповая структура.	МАУДО «МЦДОД»	Тестирование
69.	май	06.05	16.00 - 18.00	Групповая	2	Композиционное построение танцевального этюда.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
70.	май	13.05	16.00 - 18.00	Групповая	2	Отработка навыков выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения.	МАУДО «МЦДОД»	Беседа, опрос
71.	май	16.05	16.00 - 18.00	Групповая	2	Сочинение сольных, парно-массовых композиций. Разучивание хореографического текста.	МАУДО «МЦДОД»	Демонстрация двигательного действия
72.	май	20.05	16.00 - 18.00	Групповая	2	Итоговое занятие.	МАУДО «МЦДОД»	Отчетный концерт
				Итого:	**144**			

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение. Программа реализуется в условиях материально-технического обеспечения: Рекомендуемая площадь помещения для занятий спортивными видами в организациях дополнительного образования (Приложение N 1 к СанПиНу 2.4.4.3172-14) не менее 4 м2 на 1 ребенка.

На одной из стен устанавливаются зеркала на высоте 2,1 м

Полы в зале должны быть дощатыми некрашеными или покрыты специальным линолеумом.

Оборудование и инвентарь:

- гимнастические маты (4 – 8 шт);
- гимнастические коврики (10 – 15 шт);
- скакалка (10 – 15 шт);
- бодибол (10 – 15 шт);
- гантели (10 – 15 пар);
- утяжелители (10 – 15 пар);
- фитбол (10 – 15 шт);
- волейбольный мяч (2 шт);
- гимнастическая скамейка (2 – 4 шт);
- учебная доска (1 шт);
- звуковоспроизводящая аппаратура.

2.2.2. Информационное обеспечение. Включает аудио-, видео-, фото, интернет источники по программе, презентации по темам занятий, видеофильмы, тесты, загадки, пазлы, кроссворды и викторины, учебные карточки с заданиями. Учебный материал (базовые шаги и технические элементы фитнес- аэробики)», «Учебно-тренировочные занятия по фитнес аэробике на разных этапах подготовки», видеоматериалы «Первенство Оренбургской области по спортивной и фитнес-аэробике – 2014-2016 г.», «Фитнес со скакалкой», «Аэробика с мячом», «Пилатес – курс для начинающих», «Детская йога». Аудиоматериалы: CD диски с музыкой согласно новым нормам BPM, утвержденные ТС от 15 апреля 2015: Степ – 130-140 BPM, Аэробика – 150-160 BPM, Спортивная аэробика: кадеты (9-11 лет) – 152-160 BPM, юниоры и взрослые (12 – 15 лет) – 152-165 BPM.

2.2.3. Кадровое обеспечение. Автор-составитель Программы – Каграманова Вера Северьяновна, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории. Уровень квалификации педагогических работников должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в образовании", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года № 761н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной и фитнес-подготовки, следующим требованиям: - на этапе начальной

подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности; - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы:

Педагог дополнительного образования, имеющий: педагогическое образование; педагогическое образование по специальности физическая культура; сертификаты и свидетельства курсовой подготовки инструкторов, тренеров-преподавателей и судей по фитнес и спортивной аэробике; стаж работы не менее 2-х лет; первую или высшую квалификационную категорию.

Педагог психолог (привлекается по мере необходимости для проведения психолого-педагогических диагностик с обучающимися).

2.3. Формы аттестации

Результативность работы по программе отслеживается на протяжении всего процесса обучения:

- вводный контроль (входная диагностика творческих способностей обучающихся);
- текущий и тематический контроль (промежуточная диагностика творческих способностей обучающихся, уровня мотивации к обучению, мотивации личности к успешности);
- итоговый контроль (диагностика личностных достижений обучающихся - развитие математической логики, потенциала, уровень развития творческого способностей).

Изучение эффективности реализации Программы осуществляется в процессе мониторинга. Он включает изучение степени достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Изучение степени сформированности метапредметных и личностных результатов осуществляется с использованием стандартизированных методик, позволяющих изучить динамику развития познавательных процессов, коммуникативных, регулятивных качеств личности, её отношение к занятиям фитнес-аэробикой, окружающему миру, себе, творческий потенциал.

Для изучения предметных результатов разработан и реализуется комплекс диагностических методик: опросы, тестовые задания и др.

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных бесед. Ведущим методом контроля является наблюдение за правилами усвоения фитнес-аэробики. Это даёт возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребёнка его индивидуальный путь развития. На основе

полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в образовательный процесс. Контрольные испытания проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

Оценивание результатов:

По итогам тестирования каждому обучающемуся на «Экране достижений» выставляется балл (в форме значка): треугольник – удовлетворительно, цветочек – хорошо, звёздочка – отлично.

В конце каждого учебного года обучающиеся отвечают на вопросы «Знать» и «Уметь», и по этим показателям делается зачёт.

Таким образом, формой предъявления и демонстрации образовательных результатов Программы является отчётная документация, протоколы соревнований, фото и видеоотчёты, дипломы и грамоты, результаты входной, текущей и итоговой диагностик, портфолио.

2.4. Оценочные материалы.

Целью психолого-педагогической диагностики является измерение индивидуально-психологических свойств личности, установление психологического диагноза, как заключение об актуальном состоянии психологических особенностей личности и прогнозе их дальнейшего развития.

Психолого-педагогическая диагностика располагает системой методов: общенаучные (наблюдение), психодиагностические (опросники, тесты, анкеты и т.д.), педагогические (анализ документации образовательного учреждения, изучение результатов деятельности учащихся).

Диагностика обученности по программе проводится в целях определения результативности усвоения знаниевого компонента, анализа процессов успешности создания особых условий обучения для учащихся, показавших высокие результаты. Эффективность освоения учащимися этих программ и является для педагогов дополнительного образования своеобразной оценкой качества проведенного диагностического обследования (табл. № 1, приложение 1).

Таблица № 1

Диагностика уровня сформированности критериев ДООП учащихся творческого объединения «Новый стиль»

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ Уровень знаний истории развития аэробики Основы знаний ЗОЖ Освоение элементарных знаний по правилам соревнований и	Устный опрос, викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм, письменное тестирование, Устный опрос. Контрольная работа. викторина. Письменные теоретические зачеты

	осуществлению судейства.	по итогам года.
Техническая подготовка	Качество выполнения техники упражнений: аэробика акробатика. хореография Способность применять технику приемов в условиях, приближенных к соревнованиям	Демонстрация двигательного действия
Физическая подготовка	• Общая физическая подготовка. • Специальная физическая подготовка.	Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей) и специальной физической подготовки
Инструкторская подготовка	Умение организовывать и осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.	Наблюдение
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Уровень воспитанности учащихся(методика Н.П. Капустина) Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича Тест - анкета (автор Андреев) для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни Опросник «Состояние здоровья и самочувствия»
Коммуникативная сфера	Коммуникативные навыки	Методика выявления коммуникативных склонностей обучающихся (составлен на основе материалов Р.В.Овчаровой "Справочная книга школьного психолога")
Мотивационная сфера	Уровень мотивации занятиями аэробикой	Методика «Изучение мотивов занятий спортом» (разработана В. И. Тропниковым)
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Дневник самонаблюдения. Наблюдение

2.5. Методические материалы

Учебно-воспитательный процесс базируется на освоении основных знаний, приемов и навыков техники выполнения движений спортивной и степ аэробики, элементов акробатики и современной хореографии, сочетающих в себе развитие эстетических, художественных и физических качеств. Педагог должен создавать атмосферу радости, удовольствия, способствующей активной творческой самоотдаче обучающихся при выполнении практических заданий.

Изучение материала по истории хореографии и аэробики, танцевальных культур рекомендуется проводить в виде беседы, самостоятельного подбора детьми информации из специальной литературы и интернета; практическую часть – в виде определенных творческих заданий. Последние важны, прежде всего, своим воспитательным эффектом, поскольку при получении положительного результата деятельности создается основа для повышения самооценки воспитанника и его личностного самоутверждения.

Методы обучения

Учебное занятие можно проводить как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов (приложение 5).

Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от задач, поставленных при изучении темы. Выбор метода определяется также с учетом возможностей обучающихся, специфики изучения данного образовательного предмета, направления деятельности, возможностей материально-технической базы.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный (беседы, рассказы, ознакомление детей с литературой по хореографическому искусству);
- репродуктивный (копирование, повторение танцевальных связок, движений вслед за педагогом или видео записью);
- частично-поисковый, или эвристический (создание танцевальных связок, комплексов упражнений);
- исследовательский (подготовка, создание индивидуальных комплексов упражнений, танцевальных комбинаций, связок).

Формы организации образовательного процесса

В процессе обучения используются следующие формы организации образовательного процесса:

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

Индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника;

Фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми воспитанниками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Участие в конкурсах, смотрах, концертах, соревнованиях, фестивалях. Распределение часов на культурно-массовую деятельность зависит от календарного плана мероприятий.

Формы организации учебного занятия

Учебные занятия в творческом объединении проводятся в форме беседы, игры, открытого занятия, праздников, практического занятия, соревнования, участия в спортивных фестивалях, чемпионатах, сдачи практического и теоретического экзаменов.

Педагогические технологии

В образовательном процессе используются:

Технология индивидуализации обучения - это такая организация учебного процесса, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными. Педагог взаимодействует лишь с одним обучающимся; один обучающийся взаимодействует лишь со средствами обучения (книги, компьютер и т.п.).

Технология группового обучения. При групповой форме деятельности обучающиеся делятся на группы для решения конкретных учебных задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Цель технологии группового обучения – создать условия для развития познавательной самостоятельности обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Технология коллективного взаимообучения позволяет приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся различному уровню сложности содержания обучения. Преимущества коллективного способа обучения: в результате регулярно повторяющихся упражнений совершенствуются навыки логического мышления и понимания; каждый чувствует себя раскованно, работает в индивидуальном темпе; повышается ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда; отпадает необходимость в сдерживании темпа продвижения одних и в понукании других обучающихся, что позитивно сказывается на микроклимате в коллективе; формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей, достоинств и ограничений; обсуждение одной информации с несколькими сменными партнерами увеличивает число ассоциативных связей, что обеспечивает более прочное усвоение.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия по фитнес- аэробике включает три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из них имеет свое обоснование и содействует решению задач занятия.

Подготовительная часть занятия. Основное назначение: организация обучающихся и подготовка их к последующей учебной работе.

Частные задачи: организация группы, умеренное разогревание организма, организация внимания и регулировка эмоционального состояния обучающихся.

Средства: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, связанные с музыкальными сигналами, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, специальные упражнения на согласование движений с музыкой, подвижные игры, игры под музыку.

Продолжительность вводной части занятия 8 - 15 мин.

Основная часть занятия. Основное назначение: физическая (общая и специальная) и техническая подготовка обучающихся.

Частные задачи: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; развитие специальной координации движений; воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности; овладение основными прикладными навыками; изучение и совершенствование специальных упражнений спортивной и степ аэробики, развитие умения применять приобретенные навыки и качества в изменяющихся условиях.

Средства: общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление, специальные упражнения для воспитания правильной осанки, упражнения классического экзерсиса, волна, взмах, пружинные движения, равновесия, повороты, элементы упражнений с предметами, акробатические упражнения, простые прыжки, учебные комбинации, прикладные упражнения, специальные формы ходьбы и бега, элементы народного танца, упражнения на связь музыки с движением, игры под музыку, классификационные упражнения (индивидуальные, командные, обязательные и произвольные)

Продолжительность основной части занятия 30 – 60 мин.

Заключительная часть. Основное назначение: завершение занятия.

Частные задачи: постепенное снижение нагрузки, подготовка к предстоящей деятельности, подведение итогов занятия.

Средства: различные формы ходьбы, танцевальные шаги, не связанные с большой физической нагрузкой, упражнения на расслабление, плавные и волнообразные движения руками, отвлекающие упражнения, несложные упражнения для передачи различного характера музыки, малоподвижные игры и игры на внимание. Гигиенические процедуры.

Продолжительность заключительной части занятия 7 – 10 мин.

При изменении продолжительности занятия (от 45 до 120 мин) время, отводимое на первую и третью части, остается примерно одинаковым.

Дидактические материалы

Дидактический материал к программе включает наглядный материал, способствующий восприятию тем, тестовые задания по содержанию программы, дополнительную литературу, видеозаписи выступлений разных спортивно-танцевальных коллективов.

Методическое обеспечение образовательного процесса:

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. Кун, Л.В. Всеобщая история физической культуры и спорта : Учеб. пособ. / Л.В. Кун. – М. : «Радуга», 2002. – 400 с.
3. Похабов, Д.Д. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика» : Учеб. пособие / Д.Д. Похабов. - Красноярск, СФУ, 2007. – 83с.
4. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2000 г. – 448с.
5. 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.
6. Фитнес - аэробика. Правила соревнований на 2013-2014г.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, 2013 - 26с.
7. Фитнес-аэробика-2015: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Фитнес-аэробика-2015 / под ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ , 2015. – 247 с.
8. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2015. - 100 с.

Электронные ресурсы:

http://fitn.ru/index.php - Портал по правилам ЗОЖ.
https://vk.com/ffarussia - Федерация фитнес-аэробики в России.
https://ffarsport.ru/ - Соревнования по фитнес-аэробике в России.
http://fizkultura-na5.ru/ - Портал по физической культуре.
http://www.sport.minstm.gov.ru - Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.
http://www.lesgaft.spb.ru – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф.Лесгафта.
http://www.fsdusshor.ru – ГОУДОД Федеральная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва.
http://www.intellekt.lokos.net - ГОУДОД «Центр образования одаренных школьников «Интеллект».

http://www.fig-gymnastics.com - Международная Федерация гимнастики (FIG).
http://www.acrobatika.ru – Федерация спортивной акробатики России.
http://www.bolshoisport.ru – Спортивные новости, обзоры, аналитика, интервью, фото.
http://www.gzt.ru - Спортивные новости.
http://info@startspb.ru – Евроспорт.
http://www.fig-gymnastics.com - Международная Федерация гимнастики (FIG).
http://www.sportgymrus.ru – Федерация спортивной гимнастики России.
http://www.sportgymn.net.ru – Спортивная гимнастика – видео.
http://www.sportgymnastic.borda.ru – Форум по спортивной гимнастике и аэробике.

III. Список литературы

1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014. - 637 с.
2. Асташенко, Олег Упражнения для похудения. 15 минут в день / Олег Асташенко. - М.: Вектор, 2010. - 144 с.
3. Бретт, Блюменталь Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017. - 236 с.
4. Бретт, Стюарт Палеофитнес / Стюарт Бретт. - М.: Попурри, 2014. - 801 с.
5. Буш-Остерман, Эрика Гимнастика для позвоночника / Эрика Буш-Остерман. - М.: Спорт, 2005. - 265 с.
6. Вейдер, Синтия Пилатес для снижения веса / Синтия Вейдер. - Москва: Машиностроение, 2007. - 853 с.
7. Гибкое тело (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011. - 529 с.
8. Годфри, Деверо Йога для людей, у которых мало времени / Деверо Годфри. - М.: Рипол Классик, 2003. - 192 с.
9. Горцев, Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Феникс, 2004. - 256 с.
10. Гринфил, Моника Фигура вашей мечты / Моника Гринфил. - М.: Эксмо, 2003. - 240 с.
11. Диас, Кэмерон Книга о теле / Кэмерон Диас. - Москва: Огни, 2014. - 969 с.
12. Зайдов, Андрей Секреты здорового образа жизни / Андрей Зайдов. - М.: Drugoe Reshenie, 2014. - 216 с.
13. Клаудио, А. Эдваб Секреты здоровья и фитнеса. Откровения мастеров боевых искусств / Клаудио А. Эдваб, Роксана Л. Стандефер. - М.: ФАИР-Пресс, 2003. - 272 с.
14. Коломин, Леонид Растягивайся, расслабляйся, худей! Калланетика для идеальной фигуры / Леонид Коломин. - М.: Невский проспект, 2003. - 160 с.

15. Менхин, Ю.В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика./ Ю.В. Менхин, А.В. Менхин Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
16. Красивая осанка (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011. - 764 с.
17. Леви, В.Л. Везет же людям... / В.Л. Леви. - М.: ЁЁ Медиа, 2010. - 632 с.
18. Ливингстон, Вирджиния Стройная фигура без усилий и затрат / Вирджиния Ливингстон. - М.: Центрполиграф, 2002. - 160 с.
19. Лисицкая, Т. С. Велоаэробика / Т.С. Лисицкая, А.А. Голенко. - М.: Советский спорт, 2010. - 144 с.
20. Нельсон, М. Сильные женщины - крепкие кости. Остеопороз! Революционная программа лечения и профилактики / М. Нельсон, С. Верник. - М.: Рипол Классик, 2004. - 336 с.
21. Остин, Дениз Тонус для твоего живота. Как убрать проблемные зоны / Дениз Остин. - М.: Попурри, 2009. - 336 с.
22. Силлов, Дмитрий Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала / Дмитрий Силлов. - М.: АСТ, 2012. - 847 с.
23. Те, Роберт 5 минут растяжки ежедневно / Роберт Те. - М.: Попурри, 2002. - 112 с.
24. Турчинский, В. Фитнес для женщин / В. Турчинский. - М.: АСТ, 2010. - 542 с.
25. Фаро-Тейлор, Джани Как слепить великолепную фигуру / Джани Фаро-Тейлор. - Москва: Гостехиздат, 2009. - 192 с.
26. Цикерман, Адам Программа здоровья. Сила десяти / Адам Цикерман , Билл Шлей. - М.: АСТ, Астрель, 2005. - 224 с.
27. Чайлдерс, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г. Чайлдерс. - М.: Попурри, 2012. - 532 с.
28. Чайлдерс, Грир Великолепная фигура за 15 минут в день! / Грир Чайлдерс , Бобби Катс. - М.: Попурри, 2012. - 208 с.
29. Шипилина, И. Хореография в спорте./ И. Шипилина, Ростов-на-Дону, 2004. – 69 с.

IV. Приложения

Приложение № 1

Методики диагностики личностных и метапредметных результатов обучения по Программе

Методика «Самооценки волевых качеств спортсменов»

(Н.Е. Стамбулов)

Инструкция. Прочтите внимательно каждое суждение. Подумайте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте в протоколе напротив номера соответствующего суждения.

Варианты для ответов:

1. «Так не бывает» (+2).
2. «Пожалуй, неверно» (+1).
3. «Может быть» (0).
4. «Наверное, да» (-1).
5. «Уверен, что да» (-2).

Ответив на вопросы первого опросника («Целеустремленность»), переходите к следующему, и так до конца, пока не заполните весь сводный протокол. Затем обработайте ответы с помощью ключа, который одинаков для всех пяти опросников.

Текст опросников

Целеустремленность

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
2. Неудача в соревновании побуждает меня тренироваться с удвоенной энергией.
3. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
4. Я отчётливо представляю себе, чему хочу научиться в институте.

5. Во время тренировки мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.

6. Если уж ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.

7. В каждом тренировочном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.

8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.

9. Четкое планирование работы не характерно для меня.

10. Редко задумываюсь над тем, как можно применить знания, получаемые в институте, в будущей практической работе.

11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.

12. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.

13. У меня есть главная цель жизни.

14. После неудачи в соревновании долго не могу заставить себя тренироваться в полную силу.

15. К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к учению и занятиям спортом.

16. Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.

17. Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.

18. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.

19. Всегда стараюсь до конца выполнить любое общественное поручение.

20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.

Тест-анкета для изучения ориентации обучающихся на здоровый образ жизни

Попытайтесь дать развернутое объяснение и ответ.

1.1. Здоровье – это...

1.2. Здоровый образ жизни – это...

2. Перечислите 5 – 10 факторов, которые способствуют укреплению вашего здоровья.

3. Перечислите 5 – 10 факторов, которые оказывают негативное влияние на ваше здоровье.

4. Оцените по десятибалльной шкале (от 10 баллов – максимум, до 1 балла – минимум) то, что считаете для себя наиболее ценным и значимым:

– иметь понимание в семье:

– хорошо учиться, получить хорошее образование;
– жить без конфликтов;
– иметь хорошего, надежного друга (подругу);
– иметь материальный достаток;
– заниматься спортом;
– иметь возможность путешествовать;
– быть внешне красивым (красивой), хорошо одеваться;
– здоровье;
– любовь.

5. Какие из трёх групп личностных качеств у вас развиты в большей степени?

а) обязательность, совестливость, доброта;

б) общительность, смелость, решительность;

в) эрудиция, находчивость, целеустремленность.

6. Удается ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?

а) да;

б) не всегда;

в) нет.

7. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?

а) да;

б) ответить затрудняюсь;

в) нет.

8. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?

а) да;

б) ответить затрудняюсь;

в) нет.

9. Как часто вы испытываете чувство гармонии, чувство красоты, чувство, что жизнь, природа или что-то еще прекрасны?

а) часто;

б) редко;

в) очень редко.

10. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться, отвлечься?

а) да;

б) думаю, что нет;

в) нет.

11. Стремитесь ли вы чередовать учебу и отдых?

а) да;

б) когда как;

в) нет.

12. Посещаете ли вы какую-либо спортивную секцию?

а) да, и имею хорошие результаты;

б) да, но не регулярно;

в) нет,

13. Делаете ли вы физическую зарядку?

а) да;

б) да, но не регулярно; нет.

14. Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам (баня, контрастный душ,

а) да;

б) да, но не регулярно;

в) нет.

15. Придерживаетесь ли вы какой-либо системы регулярного закаливания?

а) да;

б) от случая к случаю; нет.

16. Имели ли вы в последние 2-3 года травмы?

а) да;

б) да, но несущественные;

в) нет

17. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?

а) не помню, когда болел в последний раз;

б) редко (I раз в год);

в) часто, 2-3 раза в год.

18. Как часто вы болеете инфекционными заболеваниями, в том числе расстройством желудка?

а) очень редко;

б) редко (раз в год);

в) часто (два-три и более раз в год).

19. Имеете ли вы хронические заболевания?

а) нет;

б) думаю, что да;

в) да.

20. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?

а) не пропускаю;

б) редко (раз в полугодие);

в) часто (раз в месяц). *Курите ли вы?*

а) нет;

б) редко;

в) да.

22. Употребляете ли вы алкогольные напитки?

а) нет;

б) редко;

в) да.

23. Пробовали ли вы наркотики?

а) нет;
б) однажды;
в) более двух раз.
24. Каков ваш вес?
а) в норме;
б) меньше нормы;
в) избыточный.
Как подсчитать результаты?
При ответе на вопросы № 5 – 23 пункт:
а) оценивается в 3 балла,
б) оценивается в 2 балла,
в) – оценивается в 1 балл.

Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы № 5 – 23. По сумме баллов находится уровень ориентации учащегося на здоровый образ жизни.

Баллы	Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни
22-24	1 – очень низкий
25-28	2 – низкий
29-32	3 – ниже среднего
33-36	4 – чуть ниже среднего
37-40	5 – средний
41-44	6 – чуть выше среднего
45-48	7 – выше среднего
49-52	8 – высокий
53-56	9 – очень высокий
57-60	10 – наивысший

В последнее время очень многие подростки увлекаются курением, принятием наркотиков, алкогольными напитками. Для раннего выявления и предупреждения таких явлений фонд «Спасение детей от наркотиков» разработал тест-анкету для родителей. Предлагаемые ниже вопросы позволят родителям и учителям вовремя заметить, что их ребёнок, ученик употребляет наркотики.

Тестирование «История фитнес-аэробики»

Устный опрос:

1. Когда появилась аэробика? *(в 60 – 70 г. 20 века).*

2. Что такое фитнес? (*любое физическое упражнение или же комплекс тренировок, конечной целью которого является достижение определенного уровня здоровья).*

3. Что такое аэробика? (*это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это хорошее самочувствие, отличное настроение и избавление от лишнего веса. (Словарь Ожегова) - вид физической активности, связанный с повышенным потреблением кислорода. Метод тренировки + вид оздоровительной деятельности (гимнастики) связанный с тренировкой сердечно-сосудистой и дыхательной систем).*

4. Кто открыл эпоху современной аэробики? (*американец доктор Кеннет Купер автор книги «АЭРОБИКА». Его исследования касались аэробной тренировки как формы общей физической подготовки, т.е. занятий спортом на любительском уровне).*

5. В каком году образовалась (IDEA) образовалась I международная ассоциация танцевальных упражнений? (*1982 г*).

6. Что дают регулярные занятия аэробикой человеку? (*Регулярные аэробные тренировки приводят к повышению скорости метаболизма (обмена веществ), следовательно, снижается уровень содержания жиров в организме, улучшается самочувствие, происходят психосоматические изменения (устойчивость к стрессам, повышение самооценки, приобретение уверенности движения и эмоциональный подъем).*

Устный опрос «Техника безопасности»

Текст инструктажа по технике безопасности на занятиях фитнес-аэробикой.

I. Общие требования безопасности

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и взять справку о состоянии здоровья
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию педагога;
- после болезни предоставить педагогу справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания педагога;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведение занятия без разрешения педагога;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на турники и виснуть на них.
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Задание (восстановить текст с пропущенными фрагментами).

I. Общие требования безопасности

Обучающийся должен:

- пройти ... и взять ... о состоянии здоровья
- иметь опрятную спортивную форму (футболку, спортивный костюм, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую ... проведения занятия;
- выходить из раздевалки ... требованию педагога;
- после болезни предоставить педагогу ... от врача;
- ... на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к ... и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ...;
- ... по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и ... , выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять ... посторонние предметы;
- пить ... воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, ... грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя ... ;
- ... , представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие ... предметы;
- под ... педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с ... педагога выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога ... для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно ... задания педагога;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения ... педагога;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные ... избегать столкновений;
- выполнять упражнения с ... инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведение занятия ... педагога;
- толкаться, ставить ... в строю и движении;
- залезать на ... и виснуть на них.
- ... жевательную резинку;
- ... при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с ... ладонями;

- резко ... направление своего движения.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать ... в места его хранения;
- ... покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный ... и спортивную ...;
- вымыть ... руки.

Устный опрос «Внешний вид спортсмена»

1. Какие требования предъявляются к внешнему виду спортсмена на соревнованиях?

Опрятный и соответствующий спортивный внешний вид спортсменов должны производить хорошее впечатление. Несоответствие внешнего вида перечисленным ниже требованиям, рассматриваются как «нарушения в одежде».

1. Волосы должны быть безопасно закреплены близко к голове.

2. У спортсменов должны быть надеты белые кроссовки, предназначенные для аэробики, и белые носки, которые должны быть хорошо видны всем судьям.

3. Использование краски для тела запрещено. Использование косметики в умеренном количестве разрешено только девушкам.

4. Не прикрепленные детали одежды и отделки спортивного костюма не разрешаются.

5. Разрешены эластичные бинты (тейпы) телесного цвета.

6. Ювелирные украшения не должны быть надеты.

2. Требования к одежде для выступлений.

Нарушения в одежде, описанные в этом разделе, рассматриваются как «несоответствующая одежда»

1. Одежда (купальник, комбинезон), подходящая для аэробики, должна быть из непрозрачного материала и нижнее белье не должно быть видно.

2. Одежда для девушек может быть с длинными рукавами (1 или 2) или без них. Длинные рукава должны заканчиваться на запястьях.

3. Фасон гимнастического купальника должен быть разработан в соответствии с рекомендациями, описанными ниже.

4. Костюм, в котором отражаются темы войны, насилия или религии, запрещен.

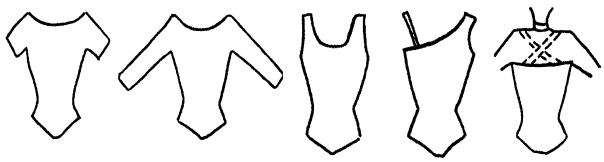
3. Требования к одежде для девушек

а. Девушки должны быть одеты в цельный гимнастический купальник, колготки телесного цвета или прозрачные. Не разрешены следующие модели одежды: купальник, состоящий из двух частей (верхней и нижней), а также верх и низ, соединенные только полосками ткани или шнурами.

b. Вырез для шеи (декольте) впереди и сзади купальника должен быть надлежащим (не ниже середины грудины впереди и нижней линии лопаток сзади).

Вырезы для ног не должны проходить выше линии талии и наружный шов должен проходить по гребню подвздошной кости. Купальник должен полностью закрывать промежность.

Примеры купальников, приемлемых для девушек:

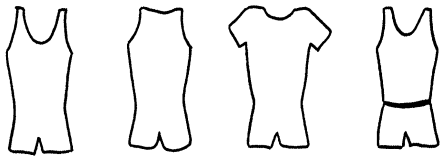


А Б В Г

4. Требования к одежде юношей.

- *Юноши должны быть одеты в комбинезон или шорты и майку.*
- *Костюм не должен иметь открытых частей впереди или сзади.*
- *Пройма не должна быть ниже нижней линии лопаток.*

Примеры костюмов, приемлемых для юношей:



5. Каковы сбавки за нарушения в одежде? *(0.2 балла)*
6. Каковы сбавки за несоответствующую одежду? *(2.0 балла)*

Тема 1.4. Здоровый образ жизни. Рациональное питание и режим дня.

Тестирование

1. **Пульс в покое составляет:**
   - 100 – 120 ударов в минуту
   - 60 – 90 ударов в минуту
   - 90 – 110 ударов в минуту
2. **Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?**
   - вести здоровый образ жизни
   - читать подходящую литературу
   - уважать старших
3. **Что не относится к составляющим здорового образа жизни?**
   - режим дня
   - закаливание
   - занятие физкультурой
   - не соблюдение правил личной гигиены
4. **Что такое осанка?**
   - это прямая спина

- это привычная поза человека
- это заболевание позвоночника

5. **Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?**
   - чистить их два раза в день
   - есть много сладкого
   - посещать кабинет зубного врача
   - отказаться от фруктов и овощей
6. **Какие физические качества развивают аэробные упражнения?**
   - гибкость
   - быстрота
   - выносливость
   - ловкость
7. **С чего необходимо начинать закаливание?**
   - обливание холодной водой
   - обтирание
   - сон при открытой форточке
   - купание в холодной воде
8. **Что необходимо делать при ушибе?**
   - положить холодный компресс
   - ничего не делать
   - наложить тугую повязку
9. **В каких продуктах содержатся белки?**
   - рыба
   - молоко
   - хлеб
   - масло

Контрольная работа «Краткие сведения о строении человека. СКЕЛЕТ»

Задание 1.

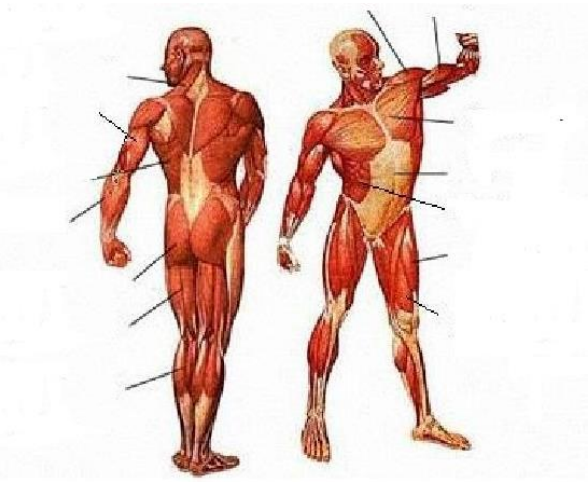
Тест по теме «Скелет человека»

1. Подчеркните лишнее понятие: *Плечо, голень, предплечье, кисть, стопа*
2. Какая масса всех костей у взрослого человека? *(5-6 кг)*
3. Сколько костей скелета у человека? *(около 206 костей)*
4. Сколько позвонков у человека? *(33 – 34)*
5. Что находится в канале, образованном позвонками? *(спиной мозг)*
6. Соедините стрелками:

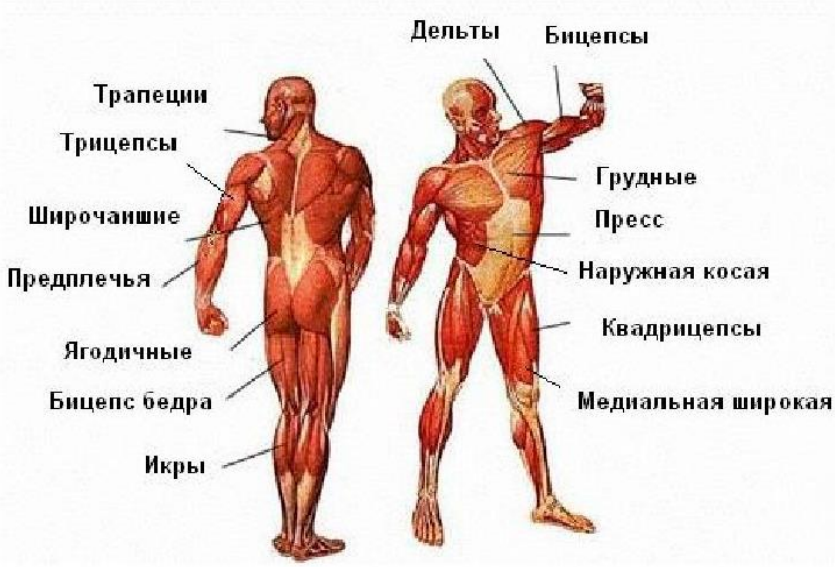
неподвижное соединения костей	колено
полу подвижное соединения костей	череп
подвижное соединения костей	позвоночник
	локоть
	рёбра и грудин

7. Что находится внутри черепа? (*мозговая ткань (86 %), спинномозговая жидкость (10 %) и кровь (4 %))*
8. При вдохе объём грудной клетки *(увеличивается)*, а при выдохе *(уменьшается).*

Задание 2. Подпишите названия мышц.



Правильные ответы



2 год обучения

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности

Устный опрос по мерам безопасности при занятиях аэробикой.

1. Какие обучающиеся допускаются к занятиям аэробикой? *(Отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе и имеющие справку –допуск от педиатра к занятиям в спортивной секции).*
2. Допускаются к занятиям аэробикой обучающиеся не прошедшие инструктаж по мерам безопасности? *(Нет).*
3. Какую форму должен иметь обучающийся для занятий аэробикой? *(Спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий).*
4. Какие ногти должен иметь обучающийся? *(Иметь коротко остриженные ногти).*
5. Можно заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения без разрешения педагога? *(Нет).*
6. Как нужно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию и использовать его? *(Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению)*.

7. От чего зависит безопасность при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем? *(при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем безопасность во многом зависит от его исправности).*

8. Требования к гантелям. *(Гантели сборно-разборные должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям).*

9. Требования к фитболу. *(Мяч должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания (допустима легкая приспущенность)*.

10. Требования к степ платформе. *(Степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями).*

11. Требования к скакалке. *(Скакалка должна соответствовать ростовым данным занимающегося и не иметь узлов и порывов*).

12. Что нужно соблюдать при выполнении упражнений? *(Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию).*

13. Можно выполнять сложные элементы без страховки? *(Запрещено сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении).*

14. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть отстранен от занятия? *(Да).*

15. Какие требования безопасности обучающийся должен соблюдать перед началом занятий?

- *переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;*
- *снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т. д.);*
- *под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;*
- *по команде педагога встать в строй для общего построения.*

16. Какие требования безопасности обучающийся должен соблюдать во время занятий? обучающийся должен:

- *внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;*
- *быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;*
- *танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;*
- *обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой.*

17. Что необходимо соблюдать выполнении упражнений на фитболе?

- *точно располагать центр тяжести своего тела над ним;*
- *движения выполнять правильно;*
- *контролировать перемещение мяча под собой;*
- *мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше.*

18. При выполнении упражнений на степ платформе как нужно ставить ногу на степ? *(Нельзя ставить ногу на край степ платформы, пятка с платформы не должна свисать).*
19. Как выполняются шаги на степ-платформе? *(Выполнять шаги нужно постоянно на носках. С платформы опускаться необходимо мягко постановкой стопы с носка на пятку).*
20. Что делать запрещено? *(Нельзя опускаться на прямые в коленях ноги, нельзя спрыгивать с платформы, нельзя подниматься спиной на платформу).*
21. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при выполнении упражнений со скакалкой и гантелями? *(При выполнении упражнения со скакалкой и гантелями необходимо крепко держать их в руках, руки должны быть сухими).*
22. Что обучающийся должен сделать при получении травмы или ухудшении самочувствия?

- *при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;*
- *с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь*
- *при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».*

23. Что необходимо делать при возникновении пожара?

- *при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;*
- *по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.*

24. Какие требования безопасности обучающийся должен соблюдать по окончании занятий?

- *под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;*
- *организованно покинуть место проведения занятия;*
- *переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;*
- *вымыть с мылом руки.*

ТЕСТ «ЗОЖ. Личная гигиена»

Вести здоровый образ жизни – это правильно, интересно, мудро. Человек умеет управлять своими мыслями, душой, телом. Хорошо заниматься своим здоровьем, понимать, от каких факторов оно зависит, научиться приумножать резервы своего здоровья.

Нам нужно научиться управлять своим здоровьем. «Берегите здоровье» — эту фразу каждый из нас слышал не раз. Мы соглашаемся, но, порой, ничего для своего здоровья не делаем. Как сделать так, чтобы 365 дней в году быть здоровым? Для этого надо потрудиться. Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, почаще бывать на свежем воздухе, уметь радоваться жизни.

Викторина

1. **Для того, чтобы быть здоровым, необходимо…**
   - Всё время себя подстёгивать
   - ***Заниматься спортом***
   - ***Правильно питаться***
2. **Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?**
   - ***Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней***
   - Потому что заставляет мама
   - Чтобы поиграть с душистым мылом
3. **Что такое гигиена?**
   - ***Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья***
   - ***Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья***

     То же, что и стоматология
4. **Витамины – химические составляющие, необходимые для нормального функционирования каждого здорового организма. В какой пище больше всего витамина А?**
   - Неочищенные зародыши злаков, апельсины, мясо
   - ***Яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло***
   - Морская капуста, мед, рыбий жир
5. **Вопрос по типу: вредно-полезно. Ответьте: что полезно, а что вредно:**
   - Читать в постели — *вредно*
   - Кушать плотно – *вредно*
   - Делать зарядку на свежем воздухе – *полезно*
   - Прикасаться к глазам грязными руками – *вредно*
   - Круглый год спать с открытой форточкой – *полезно*
   - Принимать воздушные ванны – *полезно*
   - Смотреть целый день телевизор – *вредно*
   - Спокойный, достаточно продолжительный сон — *полезно*

- Ухаживать за ногтями – *полезно*
- Тщательно пережёвывать пищу – *полезно*
- Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами — *полезно*

6. **Кто такой гигиенист?**
   - Человек, соблюдающий гигиену
   - ***Врач, специалист по гигиене***
   - Человек, считающий, что гигиена – это пустая тата времени
7. **Отгадайте загадки:**
   - Организму для порядка
     Каждый день нужна … *(Зарядка).*
   - Гладкое, душистое,
     Ароматное, запашистое.
     Важно, чтобы у каждого было
     Что это такое? … *(Мыло).*
   - В ванной комнате висит, болтается,
     Все за него хватаются. *(Полотенце).*
8. **Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с…**
   - ***Улыбки***
   - ***Зарядки***
   - Плотной пищи
9. **Продолжите фразу:**
   - «Чистота – залог …» *(здоровья)*
   - «В здоровом теле — …» *(здоровый дух)*
   - «Солнце, воздух и вода — …» *(наши лучшие друзья)*
   - «Чисто жить — …» *(здоровым быть)*
   - «Кто аккуратен — …тот людям приятен»
10. **Укажите неправильный ответ:**
    - Нужно избегать больших объемов пищи за один приём
    - Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
    - ***Редкие приёмы пищи полезны нашему организму***
11. **Продолжите фразу Владимира Леви «Жизнь делает жизнью…»**
    - ***Движение***
    - Излишества
    - Ожидания
12. **Для того, чтобы сон стал крепким, нужно перед сном…**
    - ***Послушать приятную музыку***
    - ***Сделать массаж***
    - Дать волю своим эмоциям
13. **Продолжите фразу: «Солнце, воздух и (…) — наши лучшие друзья»**
    - Сытная пища
    - Сила воли
    - ***Вода***
14. **Какая пища вредна для нашего организма?**

- Пареная
- Сырая
- ***Жареная***

15. **Влажное обтирание полезно…**
    - После переохлаждения
    - ***Для закаливания***
    - Во время озноба
16. **Какая пища не пойдёт впрок?**
    - ***«На скорую руку»***
    - ***Всухомятку***
    - Тщательно пережеванная
17. **В день нужно съедать минимум (…) свежих овощей и фруктов**
    - Триста грамм
    - ***Полкилограмма***
    - Два килограмма
18. **Для предотвращения переутомления необходимо:**
    - ***Чередовать труд и отдых***
    - С утра выполнить большой объем работы
    - ***Соблюдать последовательность в работе и учебе***
19. **Что сэкономит время и силы?**
    - ***Удобное хорошо проветриваемое рабочее место***
    - ***Чередование напряжения с расслаблением***
    - Постоянное перекусывание
20. **Здоровое питание это…**
    - Трудновыполнимые диеты
    - Экзотические продукты
    - ***Употребление в достаточном количестве свежих овощей и фруктов***
21. **Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет, в первую очередь на…**
    - ***Сердце***
    - Голени
    - Плечи
22. **Чтобы быть здоровым, обязательно надо… (выберите правильные ответы):**
    - ***Выполнять физические упражнения***
    - ***Высыпаться***
    - ***Совершать прогулки на свежем воздухе***
    - Заниматься экстремальными видами спорта
    - Сытно питаться (утверждение не верно, главное соблюдать принципы рационального питания)
    - ***Уметь радоваться жизни***

23. **Какую помощь можно оказать при вывихе?**

- Дергать руку, пока боль не уйдёт
- ***Вправить вывих может только врач***
- ***В качестве первой помощи следует зафиксировать поврежденную часть и доставить в больницу***

24. **Можно ли растирать отмороженное место снегом?**

- Да
- ***Нет***
- Смотря в каком случае

25. **Продолжите пословицу:**

- «Когда я ем, я ...» *(глух и нем)*
- «Здоровье в аптеке ...» *(не купишь)*

Количество правильных ответов:

- 24 выше (высокий уровень)
- 19-23 (средний уровень)
- 18 и ниже (низкий уровень)

Тестирование
«Виды травм. Меры предупреждения травм»

1. Что нужно сделать, если ушиб пришёлся на мягкие ткани бедра:

- конечность туго забинтовать, наложить шину, обеспечить покой;
- на место ушиба наложить тугую повязку, пузырь со льдом, конечности придать возвышенное положение, покой;
- ногу уложить на мягкий свёрток, к повреждённому месту приложить лёд, холодные примочки.

2. Доврачебная помощь при растяжении связок, вывихе и ушибе суставов:

- тепло на место повреждения и наложение шины;
- приём жаропонижающих средств;
- *холод на место повреждения и тугое бинтование*.

3. Доврачебная помощь при закрытом переломе:

- шина на место перелома без захвата соседних суставов;
- шина на место перелома с захватом верхнего сустава;
- *шина на место перелома с захватом верхнего и нижнего сустава.*

4. Что такое шина, используемая при переломе:

- отрезок автомобильной шины;
- *специальная проволочная решётка;*
- полоска мягкого металла.

5. Что следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему с повреждением позвоночника:

- тугая повязка на грудную клетку, 50 г спирта для обезболивания, полный покой;
- *уложить на спину, на жёсткий щит, подложив валики под шею и поясницу, покой.*

6. Нарушение целостности кости с образованием нескольких отломков:
- вывих;
- ушиб;
- *множественный перелом.*

7. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует…
- *охлаждать*
- нагревать
- покрыть йодной сеткой
- потереть, массировать

8. Кровотечение бывает следующих видов:
- венозное, артериальное, капиллярное, паренхиматозное, смешанное;
- *венозное, артериальное, лёгочное, носовое;*
- поверхностное, глубокое, смешанное.

9. Почему при кровотечении нельзя накладывать жгут более 2-х часов:
- возможно свёртывание крови ниже места наложения жгута;
- *возможно омертвение конечности ниже места наложения жгута;*
- возможно разрушение эритроцитов выше места наложения жгута.

10. Чтобы остановить носовое кровотечение нужно:
- запрокинуть голову назад, сделать несколько вдохов через нос и высморкаться, ввести в ноздри тампоны;
- *запрокинуть голову назад, на область носа положить холод;*
- наклонить голову слегка вперёд, сжать нос на 3 минуты, в ноздри ввести тампоны, смоченные 3% раствором перекиси водорода, на нос – холод.

11. Каков признак черепно-мозговой травмы:
- временная потеря речи;
- кровотечение из области головы;
- *временная потеря сознания.*

12. Какое условие необходимо обеспечить пострадавшему с подозрением на сотрясение головного мозга:
- дать таблетку от головной боли;
- *обеспечить покой;*
- *уложить в безопасное положение.*

13. Оказывая первую помощь при растяжении, необходимо:
- *к повреждённому месту приложить пузырь со льдом или смоченное полотенце холодной водой и наложить тугую фиксирующую повязку*
- вытянуть или дёрнуть повреждённую конечность и приложить пузырь со льдом
- вытянуть или дёрнуть повреждённую конечность и наложить тугую фиксирующую повязку
- массировать повреждённые связки и затем прогреть их

14. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся …

- переоценивают свои возможности
- *следуют указаниям преподавателя*
- владеют навыками выполнения движения
- не умеют владеть своими эмоциями.

Количество правильных ответов:

- 13-14 (высокий уровень)
- 10-12 (средний уровень)
- 9 и ниже (низкий уровень)

Контрольная работа «*Значение правильной осанки»*

К каждому заданию дано несколько ответов, из которых только один верный.

1. Кость это – ..... ткань
А – эпителиальная
Б – нервная ткань
В – соединительная
Г – поперечнополосатая мышечная

2. Органические вещества обеспечивают костям:
А – твёрдость и хрупкость
Б – твёрдость и гибкость
В – хрупкость и эластичность
Г – гибкость и эластичность

3. Неподвижно соединены:
А – кости верхней конечности
Б – позвонки грудного отдела позвоночника
В – кости черепа
Г – кости нижней конечности

4. **Кости черепа, лопатки, тазовые кости относятся к ..... костям**
А – плоским
Б - длинным трубчатым
В – коротким трубчатым
Г – губчатым

5. В состав стопы не входят:
А – плюсна
Б – запястье
В – предплюсна
Г – фаланги пальцев

6. Функцию кроветворения выполняет:
А – хрящ
Б – красный костный мозг
В – жёлтый костный мозг

Г – надкостница

7. К мозговому отделу черепа не относятся .... кости:

А - височные

Б – затылочная

В – скуловые

Г – теменные

8. В связи с прямо хождением у человека появилась:

А – пятипалая конечность

Б – мозговой отдел черепа стал больше лицевого

В – большой палец на руке противопоставлен остальным

Г – сводчатая стопа

9. Нарушение целостности кости – это

А – перелом

Б – ушиб

В – вывих

Г – растяжение

10. Для гладких мышц не характерно

А – медленное сокращение

Б – многоядерность

В – веретеновидная форма

Г – регуляция вегетативным отделом нервной системы

11. Что не является причиной нарушения осанки

А – не тренированность мышц

Б – нерациональное питание

В – переутомление

Г – несоответствующая росту мебель

12. Источником энергии, необходимой для движения, являются

А – вода

Б – витамины

В – минеральные вещества

Г – органические вещества

13. К грудной клетке относятся: *(вберите три верных ответа).*

А – ключицы

Б – 12 грудных позвонков

В – 12 пар ребер

Г – плечевая кость

Д – лопатки

Е – грудина

14. Главной причиной нарушения осанки является…

А – слабость мышц;

Б – привычка к определенным позам;

В – отсутствие движений во время школьных уроков;

Г – ношение сумке портфеля в одной руке.

15. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь её...

А – затылком, ягодицами, пятками;

Б – лопатками, ягодицами, пятками;

В – затылком, спиной, пятками;

Г – затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

Правильные ответы.

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ	В	Г	В	А	Б	Б	В	Г	А	Б	В	Г	БВЕ	А	В

Количество баллов:

- 14 и выше (высокий уровень)
- 10 - 13 (средний уровень)
- 9 и ниже (низкий уровень)

Устный опрос «*Правила соревнований по спортивной аэробике*»

1. Размеры соревновательной площадки (м): ***(****12×12)*
2. Размер подиума должен быть не менее (м): *(14×14)*
3. Сбавка за запрещенные движения (балл): (*0,5)*
4. Сбавка за нарушения в одежде (балл): *(0,2)*
5. Остановка исполнения определяется, когда спортсмен останавливается больше, чем на: *(10 секунд)*
6. Сбавки для каждого спортсмена за нарушение линии: *(0,1)*
7. Численный состав жюри на чемпионатах мира (чел.): *(14)*
8. Девушки должны быть одеты: *(цельный купальник или комбинезон)*
9. Сбавка за нарушение времени выполнения упражнения (+/- 2 секунды от допустимого): *(0,2)*
10. Сбавка за нарушение времени выполнения упражнения (+/- 3 секунды от допустимого): *(0,5)*
11. Сбавка за прерывание выступления в течение 2-10 секунд: *(0,5)*
12. Если выполнены менее 8 последовательностей САД, то в результате будет произведена сбавка: *(0,1)*
13. Сколько счетов разрешено находиться на полу или стоя на поверхности, без изменения уровня: *(не более 32)*
14. Недопустимая ошибка это: *(неправильная техника или сочетание нескольких ошибок)*
15. Границы соревновательной области площадки для индивидуальных выступлений (возрастная категория 12-14 лет): *(7×7)*
16. Продолжительность выступления соло, трио, группа (возрастная категория 9-11 лет): *(1 минута 15 секунд +/- 5сек)*
17. Границы соревновательной области площадки для выступлений смешанных пар и трио (возрастная категория 12-14 лет): *(10×10)*
18. Количество человек в команде танцевальной гимнастики и гимнастики с платформой: *(5 – 8 человек)*

«Дневник самонаблюдения»

1. Презентация дневников самонаблюдения.

2. Проверочная работа. Определение функционального состояния своего организма по данным формулам.

Формулы для диагностирования функционального состояния организма и определения темпов прироста результатов в физических упражнениях.

1. 30 приседаний за 30 с (определение функционального состояния, F)

$$F = \frac{P1+P2+P3-200}{10},$$

P1 – пульс сидя (до приседаний), P2 – пульс стоя (сразу после приседаний), P3 – пульс стоя через 1 мин после нагрузки.

Оценка: меньше 0 – отлично, 0-5 – хорошо, 6-10 – удовлетворительно, 10-15 – слабо, более 15 – плохо.

2. Формула темпа прироста результатов в физических упражнениях за год:

$$W = \frac{100(V2-V1)\%}{0.5\,(V1+V2)},$$

V1 – начальный результат тестирования; V2 – конечный результат тестирования.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств за 1 год (в %): до 8 –неудовлетворительно, 8-10 – удовлетворительно, 10-15 – хорошо; свыше 15 – отлично.

ТЕСТ

«Правила соревнований. Состав судей для соревнований, их обязанности»

1. Сколько человек входит в состав судейской бригады чемпионатов и соревнований по спортивной аэробике? *- 14*

2. Перечислите их.

Судьи Артистичности (А-судьи) - 4; Судьи Исполнения (Е-судьи) - 4; Судьи Сложности (D-судьи) - 2; Судьи линии - 2; Судья времени - 1; Председатель бригады судей 1.

3.Что оценивает Судья Артистичности?

Судья Артистичности оценивает ХОРЕОГРАФИЮ:

Композиция (сложность и оригинальность):

1. Музыка и музыкальность

2. Аэробное содержание

3. Общее содержание

4. Использование пространства

Выступление (презентацию):

5. Артистичность (художественность исполнения)

4. Функции Судьи Исполнения.

Судьи Исполнения (Е)- оценивают техническое мастерство

- *Элементы (Сложности и Акробатические)*

- *САД*
- *Переходы и Соединения*
- *Подъем (Пирамиду)*
- *Партнерство и Сотрудничество*
- *Синхронизацию.*

5. Функции Судьи Сложности.

Судья Сложности (D) – отвечает за оценивание элементов сложности в упражнении и правильное определение оценки Сложности. D-Судьи обязаны распознать и определить ценность каждого элемента, выполненного правильно в соответствии с минимальными требованиями. Элементы, не отвечающие минимальным требованиям и/или элементы с падением, не получат ценность. Судьи Сложности: - делают запись всего упражнения (все элементы сложности) - считают количество элементов сложности и дают им ценность. - применяют сбавки за Сложность. Два судьи должны сравнить свои оценки и сбавки, чтобы убедиться, что они находятся в согласии и затем отправляют одну оценку.

6. В случае непримиримых противоречий между Судьями Сложности, что необходимо им сделать?

В случае непримиримых противоречий, они проконсультируются с Председателем бригады судей.

7. Как осуществляется судейство линии?

Нарушения линии фиксируются Судьями Линии, располагающимися по диагонали в двух из 4 углов площадки. Каждый судья отвечает за две линии.

8. Разрешается ли касание линии во время выступлений?

Лента вокруг площадки - это часть области соревнования; поэтому касание ленты разрешается. Однако, если любая часть тела будет касаться области вне ленты, то будет сделана сбавка. Сбавки за движения по воздуху вне линии не делаются.

9. Что используют Судьи Линии чтобы показать, когда спортсмен выходит за линию?

Судьи Линии должны использовать красный флаг, чтобы показать, когда спортсмен выходит за линию.

10. Функции Судьи Времени.

Судья времени отвечает за:

- *Позднее появление / Неявку*
- *Ошибка времени / нарушение*
- *Прерывание / остановку выполнения упражнения*

11.Что должен предпринять Судья Времени если были допущены любые из вышеупомянутых ошибок?

Если допускается любая ошибка, то судья времени должен сообщить о ней Председателю Бригады судей, который применит сбавку.

12.Функции Председателя бригады судей.

Председатель судейской бригады:

- Записывает упражнение, используя те же способы, что и судьи Сложности

- Дает ценность за обязательный подъем (пирамиду)

- Контролирует работу судей

- Вычитает из общей оценки сбавки за нарушения в соответствии с Правилам Соревнований

- Контролирует оценки Исполнения и Артистичности с позиции логики и подходит к судье, оценка которого имеет значительное отклонение от ожидаемой или, когда оценку невозможно оправдать и предлагает изменить оценку (судья вправе отказаться)

- разрешает выставление оценки:

Если необходимо по истечении времени, отведенного для D-судей, вмешивается, (10 секунд).

- Как только оценки показаны публике, невозможны никакие изменения в них, кроме случаев неправильно показанной или объявленной оценки.

13. За что делает сбавки Председатель судейской бригады?

Делает сбавки за:

Подъемы (пирамиды)

Запрещенные движения

Прерывание / остановку выполнения упражнения

Нарушения правил Времени / ошибки времени

Опоздание с появлением на площадке в течение 20 секунд

Ошибки Презентации в зоне соревнования

Ошибки в одежде.

14. За что даёт штрафы Председатель судейской бригады?

Предупреждение за:

Нахождение в запрещенной зоне

Неподходящее поведение/манеры

Одежда для Соревнования не надета на церемонии вручения медалей

15. Когда председатель должен вмешаться в работу судей?

Должен вмешаться, когда:

Оценки Бригады судей неправильны или недопустимы

Судьи Сложности не могут прийти к согласию по оценке трудности

Судья Линии не увидел ошибку

Тема 1.3. Профилактика утомления и переутомления.

Устный опрос.

1. Назовите признаки утомления.

Снижение продуктивности труда; появление чувства усталости; быстрое строе исчезновение признаков утомления после отдыха.

2. Назовите признаки переутомления.

Снижение продуктивности труда; снижение сопротивляемости организма; появление чувства усталости.

3. Наиболее рациональными мероприятиями по восстановлению умственной работоспособности школьников являются:

Активный отдых в условиях открытого воздуха; соблюдение гигиенических рекомендаций режима труда и отдыха.

4. Основными принципами построения режима дня являются:

Чередование видов деятельности; регулярность видов деятельности; оптимальная продолжительность всех видов деятельности; учет морфофункциональных возможностей организма.

5. Воздушно-тепловой режим в учебных помещениях.

Температура воздуха в спортивном зале не ниже 16-17 градусов по С.

6. Что приводит к переутомлению?

Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к переутомлению.

7. Как себя чувствует человек при переутомлении?

При переутомлении отмечаются головная боль, рассеянность, снижение памяти, внимания, нарушается сон.

8. Что необходимо делать для предупреждения переутомления?

Для предупреждения переутомления необходимо наладить режим дня, исключить недосыпание, недоедание, уменьшить нагрузку, правильно организовать чередование занятий и отдыха. Следует отдохнуть от той работы, которая вызвала утомления. При возникновении состояния физического или умственного переутомления рекомендуется пользоваться различными средствами народной медицины, которые оказывают тонизирующее действие на организм.

Устный опрос-викторина ***ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм***

1. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

1) Никотин;
2) Эфирные масла, содержащиеся в табаке;
3) *Радиоактивные вещества, содержащиеся в табаке*;
4) Цианистый водород, содержащиеся в табаке**.**

2. Начинающий курильщик быстро привыкает к веществу, содержащемуся в табаке. Признаками острого отравления им являются: головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту, слабость, недомогание, бледность лица. О каком веществе идет речь:

1) Никотин;
2) Угарный газ;
3) Фенол;
4) Мышьяк

3. Хроническим заболеванием дыхательных путей страдают:

1) 50% курильщиков;
2) 65 % курильщиков;
3) *80% курильщиков.*

4. Пассивный курильщик, это человек:

1) Выкуривающий до 2 сигарет в день;
2) Выкуривающий одну сигарету натощак;

3) *Находящийся в одном помещении с курильщиком.*

5. Табачный дым у пассивного курильщика вызывает:

1) Головную боль;
2) Недомогание;
3) Снижение работоспособности;
4) *Быстрое утомление;*
5) Желание закурить самому;
6) Обострение заболевания верхних дыхательных путей.

6. Как влияет курение на органы пищеварения?

1) Снижает аппетит, способствует развитию гастрита и язвы;
2) Способствует возникновению аппендицита;
3) *Угнетает перистальтику кишечника, вызывает перерождение клеток печени.*

7. Влияние никотина на кровеносные сосуды:

1) *Резко сужает мелкие артерии*;
2) Увеличивает проницаемость капилляров;
3) Расширяет мелкие артерии и может вызвать кровотечения.

8. Наиболее частые заболевания, связанные с сосудосуживающим действием никотина:

1) Инфаркт миокарда;
2) *Переживающая хромота или гангрена конечности*;
3) Кровоточивость из носа и ушей;
4) Расширение вен нижних конечностей;
5) Гипотония.

9. В каких органах разлагается алкоголь?

1) в кишечнике;
2) в головном мозге;
3) *в печени.*

10. Как алкоголь влияет на работу головного мозга?

1) возбуждающе;
2) улучшает память;
3) *затормаживает.*

11. Почему употребление алкоголя особенно опасно в подростковом возрасте?

1) печень функционирует не в полной мере;
2) *алкоголизм развивается быстрее, чем у взрослых*;
3) не завершилось развитие головного мозга.

12. По каким признакам можно узнать человека, страдающего алкоголизмом?

1) повышенная работоспособность;
2) приподнятое настроение;
3) отсутствие меры при употреблении спиртного.

13. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:

1) 250 гр;
2) 400 гр;
3) *500 гр и более*.

14. Алкоголь, попавший в организм человека:

1) *Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы*;
2) Быстро выводится вместе с мочой;
3) Никогда не выводится из организма**.**

15. Влияние алкоголя на органы пищеварения:

1) *Способствует развитию гастрита, язвы, рака желудка*;
2) Резко угнетает функцию поджелудочной железы;
3) Способствует возникновению туберкулеза толстого кишечника**.**

16. Влияние алкоголя на печень:

1) Вызывает прямое повреждение печени алкоголем или его продуктами метаболизма;
2) Продукты его метаболизма разрушает желчный пузырь;
3) *Продукты его метаболизма разрушает клетки печени*.

17. Влияние алкоголя на зрение:

1) Снижается острота зрения;
2) *Нарушение цветоощущения*;
3) Возможно воспаление зрительного нерва.

18. Влияние алкоголя и других наркотиков на вестибулярный аппарат:

1) *Угнетение функции, нарушение равновесия*;
2) Разрастание эпителия внутри полукружных каналов;
3) Нарушение слуха.

19. Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на обмен веществ:

1) Угнетают обмен белков и углеводов;
2) *«Внедряются» в нормальный обмен и, оставаясь ядами, становятся необходимыми организму – возникает зависимость от них*;
3) Отравляют организм, не вмешиваясь в обмен веществ.

20. Назовите факторы, связанные с риском заболевания алкоголизмом:

1) Нерегулярное питание;
2) Плохая успеваемость в школе;
3) *Доступность потребления алкоголя***.**

21. Назовите факторы, препятствующие возникновению алкоголизма:

1) *Регулярные занятия спортом*;
2) Правильное питание;
3) Прогулки на свежем воздухе**.**

22. Попадая во внутреннюю среду организма, наркотические вещества оказывают сильнейше воздействие, прежде всего, на головной мозг. С течением времени у человека появляются, нарастают и закрепляются два основных признака наркомании и токсикомании. Определите из приведенных ответов эти признаки:

1) *Психическая зависимость*;

2) Вкусовая зависимость;
3) Зрительная зависимость;
4) *Физическая зависимость*;
5) Изменение чувствительности к наркотику**.**

23. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, это:

1) Табакокурения;
2) Наркомания;
3) *Токсикомания*;
4) Пищевое отравление

24. Какое влияние на организм оказывают наркотические вещества?

1) Стимулируют обменные процессы;
2) *Вызывают зависимость от их применения*;
3) Активизируют работу мозга.

25. Какие заболевания сопутствуют наркомании?

1) Сахарный диабет;
2) *СПИД*;
3) Дизентерия;
4) Гепатит.

26. Какие психологические факторы могут стать причиной употребления наркотиков?

1) *Неумение противостоять мнению или действиям компании*;
2) Повышенная эмоциональная реакция;
3) *Замкнутость*.

27. Из перечисленных ниже лекарственных средств выберите наркотический препарат:

1) Аспирин;
2) Кодеин;
3) *Кокаин***.**

28. Из перечисленных ниже признаков, выберите те, которые указывают на наркотическое отравление:

1) Тошнота и рвота;
2) *Повышение мышечного тонуса*;
3) Головокружение;
4) *Сужение зрачков и ослабление их реакции на свет*;
5) Кровотечение из носа;
6) *Покраснение кожи*;
7) Насморк;
8) Горечь во рту

29. Основные признаки наркомании и токсикомании – это:

1) *Психическая и физическая зависимости, изменение чувствительности к наркотику*;
2) Вкусовая и биологическая зависимость;

3) Зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения.

30. Найдите среди приведенных названий веществ те, которые обладают наркотическим действием:

1) Поваренная соль;
2) *Кокаин*;
3) *Опиум*;
4) *Эфедрин*;
5) Сахароза;
6) *Этиловый спирт*;
7) Крахмал**.**

Общая физическая и специальная подготовка
Оценочные нормативы по ОФП

За некачественное исполнение норматива оценка снижается на 1 балл.
Проходной балл для 1 - 2 года - 20 б.; для 3 года - 32 б.

Прыжки в длину с места в см.			Прыжки со скакалкой Кол-во за 20 сек			Бег 20 м с высокого старта (сек)			Складывание из положения, лежа на спине, Кол-во за 30 сек.			Баллы
1 год	2 год	3 год	1 год (бег с высоким поднимани ем бедра на уровне талии)	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	
100	150	180	30 и более	30 и более	60 и более	4,8 - 4,9	4,5 - 4,6	4,6 - 4,7	12 -11	18 - 17	22	**5,0**
95	149 - 145	179 - 175	29-25	29-25	59-55	5,0 - 5,1	4,7 - 4,8	4,8 - 4,9	10 -9	16 -15	21	**4,5**
90	144 - 139	174 - 169	24-20	24-20	54-50	5,2 - 5,3	4,9 - 5,0	5,0 - 5,1	8-7	14 -13	20	**4,0**
85	138 - 133	168 - 163	19-15	19-15	49-45	5,4 - 5,5	5,1 - 5,2	5,2 - 5,3	6-5	12 -11	19	**3,5**
80	132 - 128	162 - 157	14-12	14-12	44-40	5,6 - 5,7	5,3 - 5,4	5,4 - 5,5	4-3	10 -9	18	**3,0**
70	127	156	11-10	11-	39-	5,8	5,5	5,6	3-2	9-8	17	**2,5**

	- 126	- 158		10	38	- 5,9	- 5,6	- 5,7				
60	125 - 124	157 - 156	9-8	9-8	37-36	6,0	5,5 - 5,6	5,8				**2,0**

Оценочные нормативы по СФП

Шпагаты в 3- х направлениях (правая, левая, продольный)			Наклон вперед из седа ноги вместе (держать 3 сек.)			Равновесие на одной ноге, другая вперед, согнутая в колене (стопа прижата к колену), держать сек.				Отжимание в упоре лежа Кол-во раз				Баллы
								3 год				3 год		
1 год	2 год	3 год (со скамейки высота 20 см)	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	12-14 лет	15-17 лет	1 год	2 год	12-14 лет	15-17 лет	
Полное касание бедрами пола			полная свободная складка			9 сек	16 сек.	20 сек	22 сек.	5 раз	8-6 раз	15 и более	19 и более	**5,0**
Неполное касание пола			Касание грудью колен, ноги прямые.			9-8 сек.	14 сек.	18 сек.	20 сек	4 раза	5-4	14-12	18-16	**4,0**
Недостаточное касание			Касание грудью колен, ноги слегка согнуты			8-7 сек.	12 сек.	16 сек.	18 сек	3 раза	4-3 раза	12-10	16-14 раз	**3,0**
Угол между бедрами 1700			Касание колен головой, ноги слегка согнуты			7-6 сек.	10 се.	14 сек.	16 сек	2 раза	3-2 раза	10 - 8 раз	14-12 раз	**2.0**
Угол между бедрами больше1450			Касание колен головой, ноги согнуты			6-5 сек.	8 сек.	12 сек.	14 сек	1 раз	2-1 раза	8- 6 раз	12-10 раз	**1,0**

Бланк педагогического наблюдения «ОФП»

.

п/п	Фамилия, имя	знание терминологии базовых шагов		знание техники выполнения базовых		выполнение связки из базовых шагов (8 счетов)		«координация» базовые шаги + движения		Средний показатель обучающегося по данным	
		нача	коне	нача	коне	нача	коне	нача	коне	нача	коне
1.											
2.											
3.											

Оценка по показателям осуществляется по трем уровням:

- высокий – обучающийся знает терминологию и технику выполнения базовых шагов, безошибочно выполняет базовые шаги, с легкостью выполняет координационные упражнения
- средний – обучающийся знает терминологию и технику выполнения базовых шагов, но выполняет с незначительными ошибками, выполняет координационные упражнения с небольшими затруднениями
- низкий – обучающийся не знает терминологию и технику выполнения базовых шагов, не может выполнить базовые шаги и координационные упражнения

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Ф.И. обучающегося	элементы группы А		элементы группы В		элементы группы С		элементы группы D		результат
		Эл	Р	Эл	Р	Эл	Р	Эл	Р	
1.										
2.										
3.										

Эл – название элемента группы Р - результат

Элементы групп оцениваются по 5 балльной системе:

5 – элемент выполнен без ошибок;

4 – элемент выполнен с незначительными нарушениями;

2-3 – элемент выполнен со значительными нарушениями;

1 – элемент выполнен с грубыми нарушениями;

0 – элемент не выполнен.

Список элементов для тестирования:

Группа А

1. Отжимания: ноги на ширине плеч, на одной ноге, «венсон».
2. Геликоптер: с приземлением в упор лежа, в шпагат, в «венсон».

Группа В

1. Упор углом ноги врозь, ноги вместе.

2. Упор высокий угол ноги вместе, ноги врозь.

3. Горизонтальный упор, упор «венсон».

Группа С

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90 °), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Приземление на две ноги.

2. Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.

3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

4. Прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN) – с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180°, 360°. Приземление на две ноги.

5. Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.

6. Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.

7. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.

8. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

9. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60 °. Приземление на две ноги.

10. Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

Группа D

1. Поворот на одной ноге на 360°, 7200 (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

2. Поворот на 360° нога горизонтально.

3. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) - поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360 ° должен быть выполнен полностью.

4. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICAL SPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

5. Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) – лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

6. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) – из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

7. Либела - из стойки на одной, другая ноге поднята назад, для начала - вертикального круга - 360°. Одновременно тело поворачивается 360° на опорной ноге. Одна рука касается пола, рядом с опорной ноги. Поднятая нога опускается в вниз. Стойка на одной ноге или ноги вместе.

Практический зачет
«ОЦЕНКА хореографической подготовленности»

Раздел подготовки	Содержание норматива
Хореографическая подготовка	•Demi plie (полуприсед); •Grand plie (присед) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.
	•Battement tendu (выставление ноги на носок (на точку); •Battement tendu jete (резкий подъем ноги на 25-45°) по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями
	•Rond de jambe parterre (круговое движение ногой); •Rond de jambe en l′air (круговое движение голенью) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями
	•Battement fondu (плавное сгибание и разгибание ноги на 45°, 90°); • Battement frappe; battement double frappe (резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25, 45°) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
	•Grand battement jete (махи) из 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями.

Композиционная подготовка	Комбинации шагов спортивной аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)

Хореографическая и танцевальная подготовка оцениваются по 10 балльной системе. Сбавки за неточное исполнение движений даются за каждый элемент в соответствии с правилами судейства: 0,1-0,2 балла - незначительные нарушения; 0,3-0,4 балла - значительные нарушения и 0,5 балла - грубые нарушения.

Практический зачет «акробатиЧЕСКИЕ НАВЫКИ»

Для выполнения зачетных упражнений обучающиеся получают карточки с заданиями.

Комбинации для совершенствования и практического зачета:

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках – согнув ноги — перекатом вперед упор присев — кувырок в сторону в упор присев, из упора присев поворотом выход в мост на одну ногу, поворот в упор присев – стойка на руках (без задержки) – основная стойка.

2. Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках (держать) — перекатом вперед лечь и «мост» — лечь, перекат назад с опорой руками за головой — перекатом вперед упор присев – основная стойка.

3. Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках — перекатом вперед лечь и «мост на одну ногу» — опуститься в положение лежа на спине — сесть, руки в стороны — опираясь слева поворот в упор присев — кувырок вперед в упор присев — прыжок вверх прогибаясь, переворот боком – основная стойка.

4. Кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках - перекатом вперед упор присев и переворот вперед на две ноги – основная стойка.

5. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» (со страховкой) - лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать) - перекатом вперед упор присев - кувырок назад в упор присев - кувырок вперед и переворот боком, прыжок вверх прогибаясь – основная стойка.

6. Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх - опуститься в «мост» - лечь и стойка на лопатках - перекат вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь, переворот боком – основная стойка.

7. Из упора присев кувырком вперед стойка на лопатках - перекат вперед в сед с наклоном - кувырок назад в упор присев - стойка на предплечьях согнув ноги - опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь, переворот боком – основная стойка.

8. Из упора присев кувырок вперед - кувырок вперед в сед с наклоном - лечь и «мост» - лечь и стойка на лопатках - перекатом вперед сед с наклоном - кувырок назад, поворот на 180 - переворот боком – основная стойка.

Оценка по технике выполнения акробатических упражнений осуществляется по трем уровням:

- высокий – безошибочное выполнение обучающимся технических элементов и действий в учебной практической деятельности;
- средний – выполнение обучающимся технических элементов и действий с незначительными ошибками в учебной практической деятельности;
- низкий– незнание техники выполнения, неумение выполнять технические элементы в учебной практической деятельности

Для выполнения зачетных упражнений обучающиеся получают карточки с заданиями.

Комбинации для совершенствования и практического зачета

1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – упор присев и стойка на предплечье толчком двумя – опускание в упор присев и кувырок вперед – длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь, переворот боком в упор лежа, упор присев.

2. Из упора присев кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед лечь и «мост» – поворот в упор стоя на правом колене, левую назад – махом левой упор присев и кувырок вперед, рондат – прыжок вверх прогибаясь – основная стойка.

3. С 2-3 шагов разбега рондат, кувырок вперед прыжком в упор присев – силой стойка на предплечье – опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом – полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед, рондат и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь – основная стойка.

4. Шагом левой равновесие – выпад правой, руки в стороны – кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед – кувырок назад в упор присев, переворот вперед на одну ногу, рондат – прыжок вверх с поворотом кругом – основная стойка.

5. Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед – силой стойка на предплечье – опускаясь в упор присев, кувырок назад – поворот на 180, переворот боком в упор лежа.

6. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс – выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны – лечь и стойка на лопатках – кувырок назад в полушпагат – упор присев и шагом левой переворот вперед на одну ногу, рондат – основная стойка.

7. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком перед – кувырок вперед в упор присев – толчком двумя выход в стойку на руках – опускаясь в упор

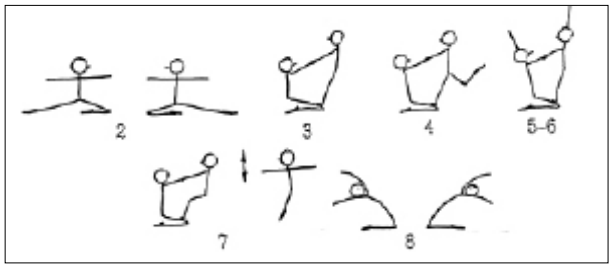
присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямляясь шагом одной и махом другой, переворот в сторону – основная стойка.

8. Кувырок вперед в сед с наклоном – выпрямляясь, сед углом, руки в стороны – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед лечь и «мост» – поворот в упор присев – встать в равновесие на одной ноге, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев, переворот вперед на одну ногу – основная стойка.

Упражнения в парах

Комплекс 1.

И.п. – боком друг к другу.

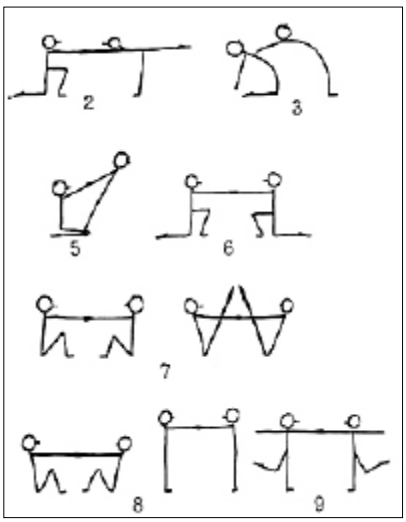


1. Обе – кувырок боком в разные стороны, встать на одно колено, разноименные ноги в стороны.
2. Обе – полушпагат, повернувшись лицом друг к другу.
3. Нижняя – сед на пятках, верхняя – встать на бедра партнерши, прогнуться (хват глубокий).
4. Верхняя – согнуть ногу назад – встать на обе ноги и, отпустив одну руку, повернуться – то же на другую руку – соединяя руки, соскок.
5. Обе – встав на колени, наклон назад до горизонтального положения, руки вверх в стороны.

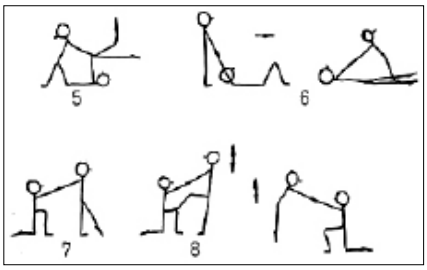
Комплекс 2.

И.п. – лицом друг к другу в 2–3 шагах.

1. Нижняя – кувырок назад на колено, руки вперед-вверх, верхняя – одновременно кувырок вперед на одну.



2. Верхняя – встать на впередистоящую ногу и, соединяя руки лицевым хватом с нижней, равновесие – «ласточка», поднимая ногу не ниже плеч.
3. Нижняя – встать на колени и наклон до опоры о голени, верхняя выпрямиться с поворотом кругом, и «мост» наклоном назад с опорой руками о бедра партнерши.
4. Выпрямиться.
5. Нижняя – сесть на пятки, верхняя – взявшись за руки с нижней глубоким хватом, стать на ее бедра (спиной к нижней).
6. Верхняя – сход на одну и поворот кругом, обе – встать на колено, соединив руки лицевым хватом, соединяя ноги, встать и прогнуться (руки выпрямить).
7. Обе – сесть, не разрывая хвата, разогнуть ноги в высокий угол, ступни ног соединены.
8. Обе – согнуть ноги и встать (носки ног соединены, руки выпрямлены).

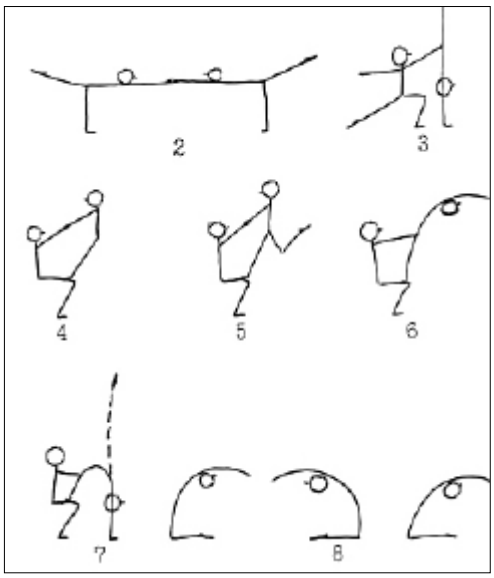


9. Обе – отнести одну руку в сторону и согнуть одну ногу назад.

Комплекс 3.

И.п. – верхняя за нижней

1. Обе – кувырок назад на колени.
2. Обе – наклон назад до горизонтального положения.
3. Обе – выпрямиться, кувырок вперед, встать.
4. Синхронно 2–3 шага вперед и прыжок со сменой ног спереди.
5. Нижняя – лечь, согнув ноги; верхняя – опираясь руками о колени, а бедрами о руки партнерши, прогнуться, сгибая одну ногу к голове.
6. Верхняя – встать на пол у плеч партнерши и через упор на руках прыжок через нее.
7. Нижняя – перекатом назад с помощью партнерши встать на колено; верхняя – проходит вперед с поворотом кругом.



8. Верхняя – с 2–3 шагов, толкаясь с бедра нижней, прыжок вверх, опираясь на руки партнерши (без разрыва хвата).

Комплекс 4.

И.п. – лицом друг к другу на расстоянии 9–10 шагов.

1. Обе – «колесо» и поворот лицом друг к другу.
2. Обе – равновесие «ласточка», взявшись лицевым хватом, с доведением ноги до плеч.
3. Обе – выпад; верхняя – стойка махом с поддержкой нижней, ноги вместе; нижняя – отпустить одну руку.
4. Верхняя – сойти, соединить руки лицевым хватом с нижней и встать на бедра партнерши, стоящей в полуприседе.
5. Верхняя – согнуть ногу назад.
6. Верхняя – встать на обе ноги; нижняя – перехватить партнершу за бедра; верхняя – прогнуться до горизонтального положения.
7. Верхняя – продолжая прогибаться, опереться руками о пол и через стойку на руках опуститься на колени.
8. Обе – стоя на коленях, прогнуться до горизонтального положения.

Оценка техники выполнения акробатических упражнений осуществляется по трем уровням:

- высокий – безошибочное выполнение обучающимся технических элементов и действий в учебной практической деятельности;
- средний – выполнение обучающимся технических элементов и действий с незначительными ошибками в учебной практической деятельности;

• низкий – не знание техники выполнения, неумение выполнять технические элементы в учебной практической деятельности.

Практический зачет. 3 год обучения

Комбинации для совершенствования и практического зачета.

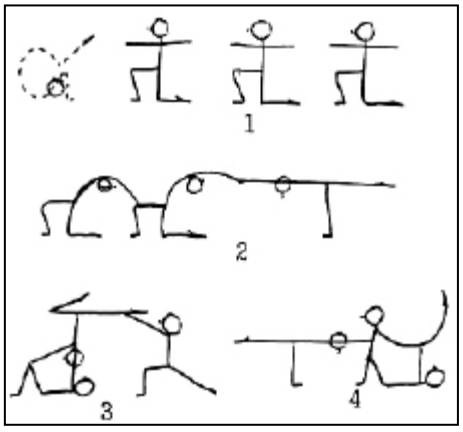
1. Из упора присев кувырок назад - перекатом назад стойка на лопатках - перекатом вперед встать - «мост» (мост на одну ногу) - поворот в упор присев - кувырок вперед - прыжок вверх прогибаясь и о. с.

2. Шагом левой равновесие - выпад правой, руки в стороны - кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед - кувырок назад в упор присев - прыжок вверх с поворотом кругом встать – рондат и о. с.

3. Кувырок вперед в сед с наклоном - выпрямляясь, сед углом, руки в стороны - перекатом назад стойка на лопатках - перекатом назад сесть в полу шпагат – встать (заднюю ногу вперед) - «мост», мост на одну - поворот в упор присев - встать в равновесие на одной, руки в стороны - выпад вперед - переворот боком (колесо) и о.с.

Групповые упражнения (тройка)

Комплекс 1



И.п. – нижняя за верхнюю, средняя за нижнюю на расстоянии шага, боком к основному направлению.

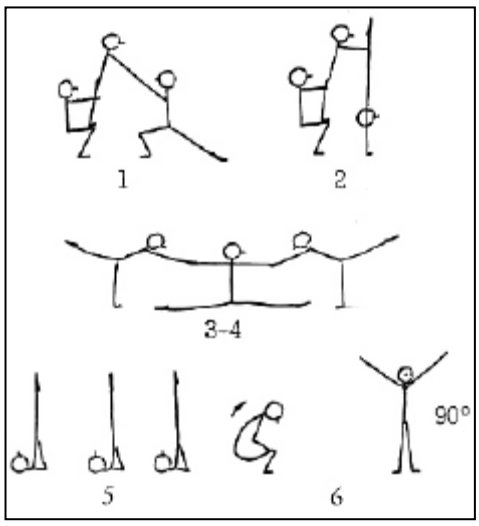
1. Все – кувырок назад в стойку на колено, руки в стороны.

2. Нижняя – наклон назад; средняя – равновесие «ласточка», держась за руки нижней; верхняя – наклон назад до касания руками колена нижней.

3. Выпрямиться. Нижняя – лечь на спину, согнув ноги; верхняя – махом стойка в полу шпагат плечами на руках нижней, с опорой о ее колени; средняя – выпад, поддерживая верхнюю за носок или голень.

4. Верхняя – сход. Средняя – «кольцо» в упоре на коленях и руках нижней. Верхняя – равновесие с опорой руками о плечи средней.

Комплекс 2



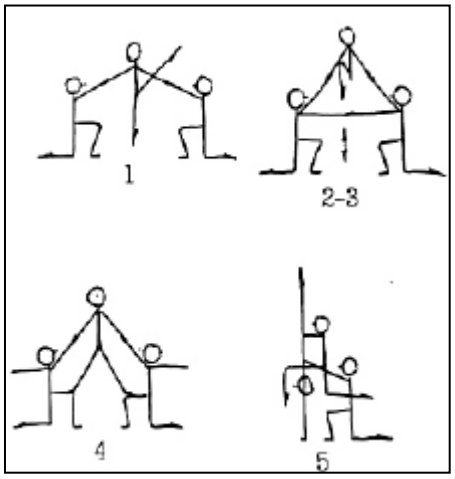
И.п. – нижняя за верхнюю, правым боком к основному направлению; средняя лицом к верхней, хват глубокий или лицевой.

1. Верхняя – встать на бедра нижней с ее поддержкой и опорой на руки средней, стоящей в выпаде.

2. Средняя – стойка махом с поддержкой верхней за ноги.

3. Средняя – сход и соединить руки верхней, верхняя – соскок и шпагат скольжением с помощью средней.

4. Нижняя и средняя – равновесие, держась руками за руки верхней (верхняя – одну руку вверх-вперед, другую вверх-назад).
5. Переход: верхняя – в сед согнув ноги, нижняя и средняя – в упор присев (средняя – с поворотом кругом); все – перекатом назад стойка на лопатках с поддержкой руками под спину.



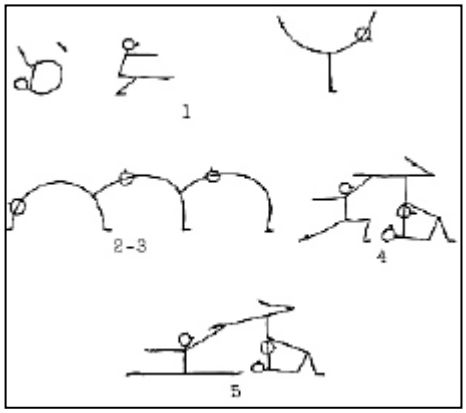
6. Все – перекат вперед в группировке и прыжок, выпрямившись, с поворотом на 90° лицом к основному направлению.

Комплекс 3

И.п. – нижняя и средняя лицом друг к другу в стойке на колене, верхняя – лицом к основному направлению и партнерам.
1. Нижняя и средняя – наклон назад; верхняя – равновесие, держась за руки партнерш.
2. Нижняя и средняя – выпрямиться, соединив свободные руки спереди; верхняя – прыжок, согнув ноги через соединенные руки партнерш, опираясь на руки лицевым или глубоким хватом.
3. Верхняя – кувырок назад между партнершами.
4. Верхняя – прыжок, встать на колени партнерш, опираясь на их руки.
5. Верхняя – соскок вперед с поворотом на 90° и встать рядом с нижней; обе – выпад, средняя – стойка махом с поддержкой нижней и верхней одной рукой.

Комплекс 4

И.п. – нижняя за верхнюю, средняя за нижнюю, правым боком к основному направлению.



1. Все – кувырок вперед на одну и шагом вперед – высокое равновесие, «ласточка».
2. Все – «мост» наклоном назад: средняя – на пол; нижняя – на бедра средней; верхняя – на бедра нижней.
3. Все – встать с «моста».
4. Нижняя – лечь на спину, согнув ноги; верхняя – стойка полу шпагатом плечами на руках нижней с опорой руками о колени; средняя – в выпаде, поддерживая верхнюю за ступни или голень.
5. Средняя – удерживая верхнюю в стойке, сесть в шпагат.

Оценка техники выполнения акробатических упражнений осуществляется по трем уровням:

высокий – безошибочное выполнение обучающимся технических элементов и действий в учебной практической деятельности;

средний – выполнение обучающимся технических элементов и действий с незначительными ошибками в учебной практической

деятельности;

низкий – незнание техники выполнения, неумение выполнять технические элементы в учебной практической деятельности.

1. Упражнения для самостоятельного выполнения:

Группа А. Динамическая сила

Отжимания.

- 10 раз локти перпендикулярно туловищу
- 10 раз локти прижаты к туловищу («градусник под мышками»)

Группа В. Статическая сила

- Упор углом ноги врозь держать 10 счетов – 10 раз
- «Книжка» - 36 раз.
- При наличии перекладины: подъем ног максимально вверх по 10 раз (минимум)

1. Ноги разведены (угол 900), носки натянуты
2. Ноги вместе
3. Колени к груди

Группа С. Прыжки

- 100 маленьких прыжков
- 100 высоких прыжков
- 30 прыжков в группировку
- 15 прыжков 3600

Можно чередовать с прыжками через скакалку в течение 10 минут.

Группа D. Равновесие и гибкость

- Максимальные махи ногами вперед, в сторону, назад, вертикальный шпагат минимум по 10 раз каждой ногой
- Шпагаты.
- Поворот на 1 ноге 3600 . Стойка на руках у стенки

Для тренировки выносливости: бег в умеренном темпе минимум 5 минут.

Дневник самонаблюдения

Примерная таблица для записей показателей самоконтроля.

Показатели	дни месяца					
	1	2	3	4	...	31
Самочувствие и настроение						
Аппетит						
Сон						
Работоспособность						
Частота пульса в минуту:						
а) до занятий						
б) после занятий						
Частота дыхания в минуту:						
а) до занятий						
б) после занятий						

Вес						
Физические упражнения для проверки своих достижений						
Пресс «Книжка»						
Отжимания						
Прыжки со скакалкой						

Критерии оценки по оформлению дневника самонаблюдений обучающегося.

- «отлично» - выполнены все требования по оформлению, ведению и защите дневника самоконтроля. Навык и умение по аккуратному заполнению сформирован полностью. Оформлена страница «Дополнительные заметки»
- «хорошо» - выполнены основные требования по оформлению, ведению и защите дневника. Имеются отдельные недостатки и недочеты. Навык и умение по заполнению сформирован достаточно полно.
- «удовлетворительно» - выполнены базовые требования по оформлению и защите дневника. Имеются достаточно существенные недостатки и недочеты. Умение сформировано на минимально допустимом уровне.
- «Неудовлетворительно» - не выполнены базовые требования по оформлению и защите дневника. Умение по ведению дневника самонаблюдений не сформировано.

2. Упражнения для самостоятельного выполнения:

Группа А. Динамическая сила

Отжимания.

- 20 раз локти перпендикулярно туловищу
- 15 раз локти прижаты к туловищу («градусник под мышками»)
- венсон

Группа В. Статическая сила

- Упор углом ноги врозь держать 10 счетов – 15 раз
- «Книжка» - 36 раз.

При наличии перекладины: подъем ног максимально вверх по 10 раз (минимум)

- Ноги разведены (угол 900), носки натянуты
- Ноги вместе
- Колени к груди

Группа С. Прыжки

- 100 маленьких прыжков
- 100 высоких прыжков
- 50 прыжков в группировку
- 30 прыжков 3600

Можно чередовать с прыжками через скакалку в течение 10 минут

Группа D. Равновесие и гибкость

- Максимальные махи ногами вперед, в сторону, назад, вертикальный шпагат минимум по 10 раз каждой ногой
- Шпагаты: одна нога на возвышенности (диван, стул и т.д.)
- Поворот на 1 ноге 3600 и более. Стойка на руках у стенки

Для тренировки выносливости: бег в умеренном темпе минимум 5 минут.

Упражнения для самоконтроля:

Группа А. Динамическая сила

Отжимания.

- 30 раз локти прижаты к туловищу («градусник под мышками»)
- 20 раз «венсон»

Группа В. Статическая сила

- Упор углом ноги врозь держать 30 счетов – 10 раз
- «Книжка» - 48 раз.
- При наличии перекладины: подъем ног максимально вверх по 20 раз (минимум)
    - Ноги разведены (угол 900), носки натянуты
    - Ноги вместе

Группа С. Прыжки

- 100 маленьких прыжков
- 100 высоких прыжков
- 100 прыжков в группировку
- 30 прыжков 3600, 5400, 7200

Можно чередовать с прыжками через скакалку в течение 15 минут.

Группа D. Равновесие и гибкость

- Максимальные махи ногами вперед, в сторону, назад, вертикальный шпагат минимум по 10 раз каждой ногой
- Шпагаты: одна нога на возвышенности (диван, стул и т.д.)
- Поворот на 1 ноге 3600 и более. Стойка на руках у стенки

Для тренировки выносливости: бег в умеренном темпе минимум 10 минут.

Контрольные испытания

Развиваемое физическое качество	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Скоростные качества	бег 30 м (не более 7,2 с)	бег 30 м (не более 7,1 с)	бег 30 м (не более 7,0 с)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 115 см)	прыжок в длину с места (не менее 125 см)	прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	подъем туловища лежа на спине за	подъем туловища лежа на спине за	подъем туловища лежа на спине за

	30 сек. (не менее 13 раз)	30 сек. (не менее 17 раз)	30 сек. (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,8 с.)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с.)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 80 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Проверка теоретических знаний, письменный зачет

Задание 1.

1. Когда появилась аэробика?

a) 60 – 70 г. 20 века

b) 30 – 40 г. 20 века

c) 80 – 90 г. 20 века

2. Что такое фитнес?

a) любое физическое упражнение

b) комплекс тренировок

c) достижение определенного уровня здоровья, средством физических упражнений

3. Что такое аэробика?

a) движение под музыку

b) избавление от лишнего веса.

c) вид физической активности, связанный с повышенным потреблением кислорода.

4. Кто открыл эпоху современной аэробики?

a) американец доктор Кеннет Купер

b) Джейн Фонда

c) Наоми Кэмбл

d) Сюзанна Кокс

5. В каком году образовалась I международная ассоциация

танцевальных упражнений (IDEA)?

a) 1982
b) 1930
c) 1996
d) 2002

6. Что дают регулярные занятия аэробикой человеку?

a) повышение скорости обмена веществ
b) снижается уровень содержания жиров в организме
c) улучшается самочувствие
d) устойчивость к стрессам

7. Пульс в покое составляет:

a) 100 – 120 ударов в минуту
b) 60 – 90 ударов в минуту
c) 90 – 110 ударов в минуту

8. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

a) вести здоровый образ жизни
b) читать подходящую литературу
c) уважать старших

9. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

a) режим дня
b) закаливание
c) занятие физкультурой
d) не соблюдение правил личной гигиены

10. Что такое осанка?

a) это прямая спина
b) это привычная поза человека
c) это заболевание позвоночника

11. Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

a) чистить их два раза в день
b) есть много сладкого
c) посещать кабинет зубного врача
d) отказаться от фруктов и овощей

12. Какие физические качества развивают аэробные упражнения?

a) гибкость
b) *быстроту*
c) *выносливость*
d) *ловкость*

13. С чего необходимо начинать закаливание?

a) обливание холодной водой
b) обтирание
c) сон при открытой форточке
d) купание в холодной воде

14. Что необходимо делать при ушибе?

a) положить холодный компресс

b) ничего не делать
c) наложить тугую повязку

15. Какая система не является частью человеческого организма

a) экосистема
b) кровеносная система
c) скелетная система
d) мышечная система

16. Какая система организма обеспечивает поступление в организм кислорода и выделение углекислого газа, паров воды?

a) дыхательная система
b) кровеносная система
c) скелетная система
d) мышечная система

17. В легких кровь забирает из воздуха…

a) кислород
b) углекислый газ
c) азот

18. Что из перечисленного относится к опорно-двигательной системе?

a) череп
b) нервы
c) спинной мозг
d) головной мозг

19. Создают опору телу

a) Органы опорно-двигательной системы
b) Органы чувств
c) Органы нервной системы

20. Скелет человека состоит из…

a) костей
b) мышц
c) головного и спинного мозга

21. Какая часть скелета защищает сердце и лёгкие?

a) грудная клетка
b) позвоночник
c) туловище

22. Какой орган не является частью сердца?

a) желудок
b) правое предсердие
c) левое предсердие
d) левый желудочек

23. Какая система состоит из сердца и сосудов, по которым течет кровь?

a) кровеносная
b) дыхательная система

c) скелетная система
d) мышечная система

24. Через какую систему происходит выделение из организма жидких продуктов обмена?

a) мочевыделительная система
b) кровеносная система
c) скелетная система
d) мышечная система

25. Защищает внутренние органы человека от жары, холода, болезнетворных бактерий…

a) кожа
b) мышцы
c) скелет

26. Вирусы гриппа передаются от больного человека к здоровому…

a) через капельки слюны
b) через вещи больного
c) через грязные руки

28. **Яд никотин содержится**…

a) в табачном дыме
b) в спиртных напитках
c) в грязной воде

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует…

a) охлаждать
b) нагревать
c) покрыть йодной сеткой
d) потереть, массировать

28. Одним из основных средств физического воспитания является:

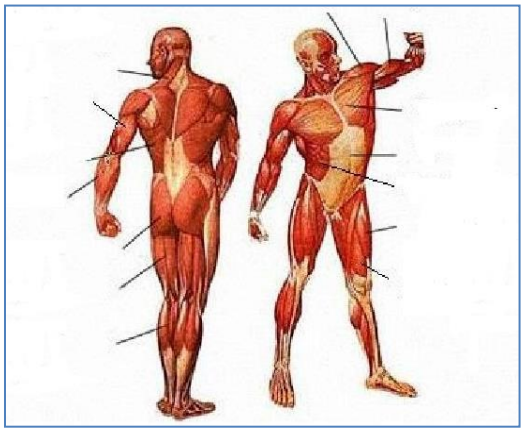
a) физическая нагрузка;
b) физические упражнения;
c) физическая тренировка
d) *урок физической культуры*.

29. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

a) на формирование правильной осанки;
b) на гармоническое развитие человека;
c) *на всестороннее развитие физических качеств*;
d) на достижение высоких спортивных результатов.

30. К показателям физической подготовленности относятся:

a) *сила, быстрота, выносливость*;
b) рост, вес, окружность грудной клетки;
c) артериальное давление, пульс;



d) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

Количество правильных ответов:

- 28 и выше (высокий уровень)
- 22-27 (средний уровень)
- 21 и ниже (низкий уровень)

Задание 2. Подпишите названия мышц.

Количество правильных ответов:

- 12 и выше (высокий уровень)
- 8-11 (средний уровень)
- 7 и ниже (низкий уровень)

Проверка теоретических знаний за 2 учебный год, письменный зачет.

Задание 1.

1. **Для того, чтобы быть здоровым, необходимо…**
   a) Всё время себя подстёгивать
   b) ***Заниматься спортом***
   c) ***Правильно питаться***
2. **Что такое гигиена?**
   a) ***Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья***
   b) ***Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья***
   c) То же, что и стоматология
3. **Витамины – химические составляющие, необходимые для нормального функционирования каждого здорового организма. В какой пище больше всего витамина А?**
   a) Неочищенные зародыши злаков, апельсины, мясо
   b) *Яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло*
   c) Морская капуста, мед, рыбий жир
4. **Продолжите фразу:**
   a) «Чистота – залог …» *здоровья*
   b) «В здоровом теле — …» *здоровый дух*
   c) «Солнце, воздух и вода — …» *наши лучшие друзья*
   d) «Чисто жить — …» *здоровым быть*
   e) «Кто аккуратен — …» *тот людям приятен*
5. **Укажите неправильный ответ:**
   a) Нужно избегать больших объемов пищи за один приём
   b) Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
   c) *Редкие приёмы пищи полезны нашему организму*
6. **Продолжите фразу Владимира Леви «Жизнь делает жизнью…»**
   a) *Движение*
   b) Излишества
   c) Ожидания
7. **Какая пища вредна для нашего организма?**
   a) Пареная

b) Сырая
c) *Жареная*

8. **В день нужно съедать минимум (…) свежих овощей и фруктов**
a) 300 грамм
b) *500 грамм*
c) 2 килограмма

9. **Для предотвращения переутомления необходимо:**
a) *Чередовать труд и отдых*
b) С утра выполнить большой объем работы
c) ***Соблюдать последовательность в работе и учебе***

10. **Здоровое питание это…**
a) Трудновыполнимые диеты
b) Экзотические продукты
c) *Употребление в достаточном количестве свежих овощей и фруктов*

11. **Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет, в первую очередь на…**
a) *Сердце*
b) Голени
c) Плечи

12. **Чтобы быть здоровым, обязательно надо… (выберите правильные ответы):**
a) *Высыпаться*
b) *Совершать прогулки на свежем воздухе*
c) Заниматься экстремальными видами спорта
d) Сытно питаться (утверждение не верно, главное соблюдать принципы рационального питания)

13. **Минеральные соли – очень важный компонент пищи. Они участвуют во всех физиологических функциях организма. Какие главные минеральные элементы вы знаете (выберите правильный ответ)?**
a) *Натрий, калий, кальций, фтор*
b) Кремний, фосфор, бор, теллур
c) Цирконий, барий, цезий, бром

14. **Какую помощь можно оказать при вывихе?**
a) Дергать руку, пока боль не уйдёт
b) *Вправить вывих может только врач*
c) *В качестве первой помощи следует зафиксировать поврежденную часть и доставить в больницу*

15. **Доврачебная помощь при растяжении связок, вывихе и ушибе суставов:**
a) тепло на место повреждения и наложение шины;
b) приём жаропонижающих средств;
c) *холод на место повреждения и тугое бинтование*

16. **Доврачебная помощь при закрытом переломе:**

a) шина на место перелома без захвата соседних суставов;
b) шина на место перелома с захватом верхнего сустава;
c) *шина на место перелома с захватом верхнего и нижнего сустава*

17. **Нарушение целостности кости с образованием нескольких отломков:**
a) вывих;
b) ушиб;
c) *множественный перелом*

18. **Чтобы остановить носовое кровотечение нужно:**
a) запрокинуть голову назад, сделать несколько вдохов через нос и высморкаться, ввести в ноздри тампоны;
b) *запрокинуть голову назад, на область носа положить холод;*
c) Наклонить голову слегка вперёд, сжать нос на 3 минуты, в ноздри ввести тампоны, смоченные 3% раствором перекиси водорода, на нос – холод.

19. **Оказывая первую помощь при растяжении, необходимо:**
a) *к повреждённому месту приложить пузырь со льдом или смоченное полотенце холодной водой и наложить тугую фиксирующую повязку;*
b) вытянуть или дёрнуть повреждённую конечность и приложить пузырь со льдом
c) вытянуть или дёрнуть повреждённую конечность и наложить тугую фиксирующую повязку;
d) массировать повреждённые связки и затем прогреть их.

20. **Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся …**
a) переоценивают свои возможности;
b) следуют указаниям преподавателя;
c) владеют навыками выполнения движения;
d) не умеют владеть своими эмоциями.

21. **Хрящ это – …….. ткань**
a) эпителиальная
b) нервная ткань
c) соединительная
d) поперечнополосатая мышечная

22. **Неорганические вещества обеспечивают костям:**
a) твёрдость и хрупкость
b) твёрдость и гибкость
c) хрупкость и эластичность
d) гибкость и эластичность

23. **Полуподвижно соединены:**
a) кости верхней конечности
b) позвонки грудного отдела позвоночника
c) кости черепа
d) кости нижней конечности

24. **Кости пясти и фаланги пальцев относятся к ... костям:**
   a) плоским
   b) длинным трубчатым
   c) коротким трубчатым
   d) губчатым
25. **В состав кисти не входят:**
   a) плюсна
   b) запястье
   c) пясть
   d) фаланги пальцев
26. **Рост костей в толщину происходит за счёт:**
   a) Хряща
   b) красного костного мозга
   c) жёлтого костного мозга
   d) надкостницы
27. **К лицевому отделу черепа относятся ... кости:**
   a) височные
   b) затылочная
   c) скуловые
   d) теменные
28. **В связи с трудовой деятельностью у человека появилась**:
   a) чашеобразный таз
   b) S – образный позвоночник
   c) большой палец на руке противопоставлен остальным
   d) сводчатая стопа
29. **Изменение формы сустава и невозможность движения в нём – это:**
   a) перелом
   b) ушиб
   c) вывих
   d) растяжение
30. **Для поперечнополосатых мышц характерно:**
   a) медленное сокращение
   b) многоядерность
   c) веретеновидная форма
   d) регуляция вегетативным отделом нервной системы.
31. **Что не является причиной плоскостопия:**
   a) ношение обуви на высоких каблуках
   b) длительное пребывание на ногах
   c) ожирение
   d) стресс

Количество правильных ответов:

- 28 и более (высокий уровень)
- 23-27 (средний уровень)
- 22 и ниже (низкий уровень)

○

Уровень воспитанности обучающихся (методика Н.П. Капустина)

Анкета обучающегося_______

Долг и ответственность						
1	Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего класса работал лучше.	4	3	2	1	0
2	Вношу предложения по совершенствованию работы класса.	4	3	2	1	0
3	Самостоятельно организую отдельные мероприятия в классе.	4	3	2	1	0
4	Участвую в подведении итогов работы класса, в определении ближайших задач.	4	3	2	1	0
Бережливость						
1	Аккуратно пользуюсь библиотечными книгами.	4	3	2	1	0
2	Бережно отношусь к школьной мебели (не рисую, не черчу на партах.	4	3	2	1	0
3	Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятностью).	4	3	2	1	0
4	Экономлю природные ресурсы(электроэнергию, воду бумагу - до конца использую тетради,).	4	3	2	1	0
Дисциплинированность						
1	Знаю и соблюдаю правила, записанные в Уставе школы.	4	3	2	1	0
2	Всегда внимателен на занятиях, не мешаю слушать другим объяснения учителя.	4	3	2	1	0
3	Участвую во внеклассных мероприятиях, проводимых в классе (в школе).	4	3	2	1	0
4	Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе класса.	4	3	2	1	0
Ответственное отношение к учебе						
1	Прихожу в школу с выполненным домашним заданием.	4	3	2	1	0

2	При подготовке домашнего задания стараюсь не прибегать к помощи взрослых.	4	3	2	1	0
3	Использую дополнительную литературу (пользуюсь средствами Интернета).	4	3	2	1	0
4	Аккуратен, исполнителен, точен.	4	3	2	1	0

Отношение к общественному труду

1	Своевременно и точно выполняю порученные мне задания.	4	3	2	1	0
2	Принимаю участие в трудовых рейдах(уборке класса, школы, пришкольного участка, сборе макулатуры).	4	3	2	1	0
3	Выполняю трудовые поручения родителей.	4	3	2	1	0
4	Добросовестно выполняю все поручения.	4	3	2	1	0

Коллективизм, чувство товарищества

1	Удовлетворен отношением моих товарищей к другим классам.	4	3	2	1	0
2	Готов отстаивать интересы всего коллектива школы в других коллективах и общественных организациях.	4	3	2	1	0
3	Готов помочь своим одноклассникам выполнять домашнее задание или поручения взрослых.	4	3	2	1	0
4	Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.	4	3	2	1	0

Доброта и отзывчивость

1	Стремлюсь помочь другим ученикам, а также младшим в разрешении трудностей, возникающих перед ними.	4	3	2	1	0
2	Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим.	4	3	2	1	0
3	Не реагирую на случайные столкновения в школьных вестибюлях, помогаю младшим .	4	3	2	1	0
4	Ко мне всегда можно обратиться за помощью.	4	3	2	1	0

Честность и справедливость

1	Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки.	4	3	2	1	0
2	Честно сознаюсь, если что-то натворил.	4	3	2	1	0
3	Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре.	4	3	2	1	0
4	Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллективом.	4	3	2	1	0

Простота и скромность

1	Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей.	4	3	2	1	0
2	Понимаю, что человека уважают не за деньги.	4	3	2	1	0
3	Иногда люблю похвастаться.	4	3	2	1	0
4	Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности	4	3	2	1	0

Культурный уровень

1	Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц.	4	3	2	1	0
2	Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино…) Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую.	4	3	2	1	0
3	Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно.	4	3	2	1	0
4	Соблюдаю правила поведения в общественных местах (в том числе транспорте)	4	3	2	1	0

Расчет делать по каждому пункту.

Детям сказать: “Прочитайте вопросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться. Ответьте на них, оценивая себя по 5-балльной шкале. (расшифровка дана на доске)”

- “0” - всегда нет или никогда.

- “1” - очень редко, чаще случайно.
- “2”- чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.
- “3”- чаще да, чем нет, иногда забываю.
- “4”- всегда да, постоянно.

Результаты одного пункта складываются и делятся на 16 (максимальное кол-во баллов) (3+4+3+4)/16

Затем складываются показатели по всем пунктам и делятся на 9

(1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2)/9

- До 0,5 – низкий уровень воспитанности
- 0,6- уровень воспитанности ниже среднего
- 0,7 -0,8 средний уровень воспитанности
- До 0,9 уровень воспитанности выше среднего
- 1- высокий уровень воспитанности

Затем складываются показатели каждого ученика и делятся на количество учащихся, получаем уровень воспитанности класса. (от учеников).

Учителя предметники оценивают учеников класса без вспомогательных вопросов по 9 пунктам по 5-балльной шкале.

Так же оценивают родители.

Затем показатели сравниваются и делаются выводы.

- Низкий уровень: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, самоорганизации и саморегуляции ситуативны.
- Средний уровень: свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция.
- Хороший уровень: положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.
- Высокий уровень : устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция.

Методика «Ценностные ориентации»

Адаптированный вариант методики, разработанной М. Рокичем, служит для исследования системы ценностей личности. Автор делит эти ценности на терминальные, или ценности-цели, и инструментальные, или ценности-средства.

Терминальные ценности он определяет как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные ценности он определяет как убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является и с личной, и с общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях.

Инструкция

Испытуемому предлагается разложить по ранжиру карточки из плотной бумаги размером 150 х 50 мм с наименованием ценностей и обозначением на обратной стороне «Т» (терминальные ценности) или «И» (инструментальные ценности).

Карточки с наименованием ценностей предлагаются общим набором в беспорядке, сначала — 18 карточек «Т», а за тем — 18 карточек «И».

Ранжируются последовательно первые, а затем — вторые. По окончании работы с карточками «Т» респондента просят сделать на специальном бланке с делениями от 50 до 100 отметку, характеризующую степень его уверенности в том, что при повторном опыте порядок карточек остался бы тем же. Затем проводится ранжирование карточек и опять делается отметка уверенности.

Наименование ценностей (используются при изготовлении карточек)

Список «терминальных ценностей»	Список «инструментальных ценностей»
активная, деятельная жизнь	аккуратность
здоровье	жизнерадостность
красота природы и искусства	непримиримость к своим и чужим недостаткам
материально обеспеченная жизнь	ответственность
спокойствие в стране, мир	самоконтроль
познание, интеллектуальное развитие	смелость в отстаивании своего мнения
независимость суждений и оценок	терпимость к мнениям других
счастливая семейная жизнь	честность
уверенность в себе	воспитанность
жизненная мудрость	исполнительность
интересная работа	рационализм (умение принимать обдуманные решения)
любовь	трудолюбие
наличие верных и хороших друзей	высокие запросы
общественное признание	независимость
равенство (в возможностях)	образованность
свобода поступков и действий	твердая воля
творческая деятельность	широта взглядов
получение удовольствий	чуткость

Анализ результатов и выводы

Доминирующая направленность ценностной ориентации дает возможность определить вовлеченность либо в сферу труда, либо в семейно-бытовую и досуговую активность. Качественный анализ

результатов дает возможность ценить идеалы, иерархию жизненных целей, ценностей, которые человек рассматривает как нормы поведения.

Выявление коммуникативных склонностей обучающихся

(составлен на основе материалов Р.В.Овчаровой
"Справочная книга школьного психолога")

Цель: выявление коммуникативных склонностей обучающихся

Ход проведения: Обучающимся предлагается следующая инструкция:

"Вам необходимо ответить на 20 вопросов. Свободно выражайте свое мнение по каждому из них и отвечайте на них только "да" или "нет". Если ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа поставьте знак "+", если отрицательный, то "-". Представьте себе типичные, ситуации и не задумывайтесь над деталями, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро".

Вопросы

1. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать с товарищами различные игры и развлечения?
6. Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?

16 Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?

17.Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

18.Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

19 Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружения большой группы своих товарищей?

Лист ответов

1	6	13	16
2	7	12	17
3	8	13	18
4	9	14	19
5	10	1.5	20

Обработка полученных результатов

Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы и отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей ребенка:

- низкий уровень 0,1-0,45;

ниже среднего - 0,46 - 0,55;

- средний уровень - 0,56-0,65;
- выше среднего - 0,66-0,75;
- высокий уровень - 0,76-1

Методика «Изучение мотивов занятий спортом»

(разработана В И. Тропниковым)

Цель: выявление различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным им видом спорта.

Инструкция

Постарайтесь как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побудили и побуждают вас продолжать заниматься этим видом спорта.

Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены.

Прежде всего, просмотрите весь предлагаемый список. Все причины нужно оценить балами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения вами занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют для вас никакого значения, оцениваются в 1 балл.

В бланке для ответов запишите проставленный вами балл в ячейке рядом с номером ответа (причины).

Текст опросника (возможные причины)

1. По совету врача.
2. Желание воспитать целеустремленность.
3. Чтобы получить спортивную форму и инвентарь.
4. По совету родителей, родственников.
5. Желание иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой.
6. Потому что это красивый вид спорта.
7. Чтобы иметь больше друзей и товарищей.
8. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет на работе (по месту учебы).
9. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни.
10. Желание защищать честь команды (спортивного общества) на различных соревнованиях.
11. Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.
12. Потому, что мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер.
13. Потому, что спортивная база близко от дома (места учебы, работы).
14. Не было других секций.
15. Я высокого роста, что ценно для этого вида спорта.
16. Желание получить следующий спортивный разряд.
17. Желание стать чемпионом города, страны.
18. Желание развить подвижность и координацию.
19. Желание развить силу.
20. С целью поддерживать хорошее самочувствие.
21. Желание воспитать смелость и решительность
22. Потому что спортсменам выдают талоны на питание.
23. По совету друзей, товарищей.
24. Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других.
25. Желание иметь красивую и стройную фигуру.
26. Желание быть в каком-нибудь коллективе.
27. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей, товарищей.
28. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся во время службы в армии.
29. Желание защитить честь команды (города) на различных соревнованиях.
30. Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов.
31. Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты.
32. От нечего делать (много свободного времени).
33. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта.
34. Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта.
35. Желание стать мастером спорта.

36.Чтобы проводить весело время.

37.Желание развить выносливость.

38.Желание развить скоростные качества.

39.Чтобы поддерживать постоянный уровень физического развития.

40.Желание воспитать силу воли.

41.Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки.

42. По семейным традициям.

43.Потому что мне нравится сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта.

44.Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта.

45.Потому что мне нравятся коллективные тренировки.

46.Желание стать лидером, капитаном команды.

47.Чтобы получить специальность, в будущем работать в области спорта.

48.Желание защищать честь своей страны на международных соревнованиях.

49.Желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях.

50.Потому что мне приятно, когда одобряют и хвалят друзья, товарищи за достигнутые успехи.

51.Потому что этот вид спорта развит по месту учебы (работы).

52.Потому что побывал на соревнованиях по этому виду спорта.

53.Считаю, что у меня хорошие скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта.

54.Желание стать чемпионом страны, мира и Олимпийских игр.

55.Потому что это эмоциональный вид спорта.

56.Потому что соревнования по этому виду спорта проводятся интересно и привлекательно.

57.Желание развить ловкость.

58.Чтобы избавиться от лишнего веса, от ожирения.

59.Желание воспитать упорство и настойчивость.

60.Потому что спортсмены имеют возможность получать денежную, материальную поддержку.

61.Потому что родители занимались этим видом спорта.

62.Потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов.

63.Испытываю потребность в двигательной активности.

64.Желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами.

65.Чтобы не отставать от своих друзей и товарищей.

66.Потому что занятия этим видом спорта помогают в различных жизненных ситуациях.

67.Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга

перед товарищами по команде.

68.Желание побывать на соревнованиях за границей.

69.Потому что мне приятно, когда хвалят за достигнутые успехи.

70.Встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами.

71.Не принимали в другие секции.

72.Считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта.

73.Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта.

74.Потому что занятия спортом являются для меня одним из видов развлечений.

75.Потому что мне нравятся острые ощущения.

76.Желание развить гибкость.

77.Чтобы не болеть, быть всегда здоровым.

78.Желание иметь сильный характер.

79.Потому что спортсмены имеют возможность получить комнату, квартиру, улучшить жилищные условия.

80.Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта.

81.Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают способность быстро и точно мыслить.

82.Доставляет удовольствие, испытывать физические напряжения.

83.Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства.

84.Чтобы быть более привлекательным для женского (мужского) пола.

85.Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед тренером.

86. Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, родителями.

87. Меня увлекает необходимость постоянных поисков более совершенных методов тренировки.

88. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающими меня людьми.

89.Стал заниматься случайно.

90.Пригласил заниматься тренер.

91.Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов.

92.Я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта.

93.Потому что мне нравится соревноваться просто так, независимо от того, выиграю я или проиграю.

94.Потому что мне приятно испытывать радость побед.

95.Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие.

96.Чтобы быстрее восстановиться после перенесенной болезни.

97.Желание воспитать выдержку и самообладание.

98.Потому что спортсмены имеют возможность модно одеваться (спортивный стиль).

99.Потому что все мои друзья занимаются спортом.

100.Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают навыки давать отпор хулиганам.

101.Потому что на работе (учебе) я мало устаю физически.

102.Стать заводилой среди друзей и товарищей, стать уважаемым ими.

103.Потому что мне приятно ощущать физическое превосходство над другими.

104.Чтобы бросить дурные привычки, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы.

105.Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед обществом.

106.Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами.

107.Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах.

108. Прочитал объявление о наборе в секцию.

109.Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта.

Обработка результатов

Сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности: общения (пп. 7, 26, 36, 45, 65, 74, 99, 102), познания (пп. 11, 30, 64, 87), материальных благ (пп. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98), развития характера и психических качеств (пп. 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97), физического совершенства (пп. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84), улучшения самочувствия и здоровья (пп. 1, 20, 58, 63, 77, 96, 101, 104), эстетического удовольствия и острых ощущений (пп. 6, 43, 44, 55, 56, 75, 82, 93, 94), приобретения полезных для жизни умений и знаний (пп. 9,28,47, 66, 88, 100), потребность в одобрении (пп. 12, 31, 50, 69, 106), повышение престижа, желание славы (пп. 8, 16, 17,27,35, 46, 54, 83, 103, 107), коллективистская направленность (пп. 10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).

Поскольку количество пунктов для каждого мотива в методике разное, сравнение выраженности этих мотивов возможно в том случае, если набранную сумму балов разделить на количество относящихся к каждому мотиву пунктов, т. е. высчитать среднеарифметическую величину выраженности каждого мотива.

По ответам на пп. 4, 13, 14, 23, 24, 32, 33,42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90 – можно узнать конкретные мотивы прихода данного человека в спорт. А по ответам на пп. 15, 34, 51, 53, 62,72, 73,91, 92 — почему выбран именно данный вид спорта.

Тест - анкета для изучения ориентации учащихся на ЗОЖ

Попытайтесь дать развернутое объяснение и ответ.

1.1. Здоровье - это ...

1.2. Здоровый образ жизни - это ...

2. Перечислите 5 - 10 факторов, которые способствуют укреплению вашего здоровья.
3. Перечислите 5 - 10 факторов, которые оказывают негативное влияние на ваше здоровье.
4. Оцените по десятибалльной шкале (от 10 баллов - максимум, до 1 балла - минимум) то, что считаете для себя наиболее ценным и значимым:

- иметь понимание в семье:
- хорошо учиться, получить хорошее образование;
- жить без конфликтов;
- иметь хорошего, надежного друга (подругу);
- иметь материальный достаток;
- заниматься спортом;
- иметь возможность путешествовать;
- быть внешне красивым (красивой), хорошо одеваться;
- здоровье;
- любовь.

5. Какие из трех групп личностных качеств у вас развиты в большей степени?
а) обязательность, совестливость, доброта;
б) общительность, смелость, решительность;
в) эрудиция, находчивость, целеустремленность.
6. Удается ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?
а) да;
б) не всегда;
в) нет.
7. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?
а) да;
б) ответить затрудняюсь;
в) нет.
8. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?
а) да;
б) ответить затрудняюсь;
в) нет.
9. Как часто вы испытываете чувство гармонии, чувство красоты, чувство, что жизнь, природа или что-то еще прекрасны?
а) часто;
б) редко;
в) очень редко.
10. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться, отвлечься?
а) да;

б) думаю, что нет;
в) нет.
11. Стремитесь ли вы чередовать учебу и отдых?
а) да;
б) когда как;
в) нет.
12. Посещаете ли вы какую-либо спортивную секцию?
а) да, и имею хорошие результаты;
б) да, но не регулярно;
в) нет,
13. Делаете ли вы физическую зарядку?
а) да;
б) да, но не регулярно; нет.
14. Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам (баня, контрастный душ,
а) да;
б) да, но не регулярно;
в) нет.
15. Придерживаетесь ли вы какой-либо системы регулярного закаливания?
а) да;
б) от случая к случаю; нет.
16. Имели ли вы в последние 2-3 года травмы?
а) да;
б) да, но несущественные;
в) нет
17. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?
а) не помню, когда болел в последний раз;
б) редко (I раз в год);
в) часто, 2-3 раза в год.
18. Как часто вы болеете инфекционными заболеваниями, в том числе расстройством желудка?
а) очень редко;
б) редко (раз в год);
в) часто (два-три и более раз в год).
19. Имеете ли вы хронические заболевания?
а) нет;
б) думаю, что да;
в) да.
20. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?
а) не пропускаю;
б) редко (раз в полугодие);
в) часто (раз в месяц).
21. Курите ли вы?
а) нет;

б) редко;
в) да.
22. Употребляете ли вы алкогольные напитки?
а) нет;
б) редко;
в) да.
23. Пробовали ли вы наркотики?
а) нет;
б) однажды;
в) более двух раз.
24. Каков ваш вес?
а) в норме;
б) меньше нормы;
в) избыточный.

Как подсчитать результаты?

При ответе на вопросы № 5 - 23 пункт:
а) оценивается в 3 балла,
б) оценивается в 2 балла,
в) — оценивается в 1 балл.

Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы № 5 - 23. По сумме баллов находится уровень ориентации учащегося на здоровый образ жизни.

Баллы	Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни
22-24	1 — очень низкий
25-28	2 — низкий
29-32	3 — ниже среднего
33-36	4 — чуть ниже среднего
37-40	5 — средний
41-44	6 — чуть выше среднего
45-48	7 — выше среднего
49-52	8 — высокий
53-56	9 — очень высокий
57-60	10 — наивысший

Приложение № 2

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ (ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ)

Обычная ходьба– марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется: - на месте; - с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; - с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл). Из и.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

V-шаг (V-Step– ви-степ). Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета. И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты. 1– шаг правой (левой) вперед-в сторону; 2– шаг левой (правой) вперед-в сторону; 3– шаг правой (левой) назад– в и.п.; 4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги. 1– правая нога ставится скрестно левой ноге;

2– шаг назад левой ногой;

3– шаг вправо правой ногой;

4– шаг вперед левой. То же с другой ноги. Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента: 1– шаг левой вперед;

2– правая ставится скрестно левой впереди;

3– шаг левой назад;

4– шаг правой в сторону. То же с другой ноги.

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).

Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап). Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт). Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Кик (Kick). Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Нор– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач). Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп). Выполняется с полуприседом на 2 счета: 1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Приседание (Plie– плие). Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Выпад (Lunge– ланж). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета: 1– шаг правой вперед;

2– переступить на левую;

3– шаг правой назад;

4– приставить левую к правой. То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги. Выполняется на 2 счета: 1– и– 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

Бег (Jogging– джоггинг). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек). Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

Движения руками

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки

вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс). И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

Приложение № 3

СТРЕТЧИНГ

Упражнениями на растягивание. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. В формате занятия аэробики в конце занятия 7–10 мин. отводится развитию гибкости.

Как средство развития гибкости на занятиях с детьми часто применяются асаны из йоги. Ниже приводится оригинальная программа, названная «Гибкая сила», объединяющая методы восточной и западной культуры – йогу, стретчинг и силовые упражнения. Объединение этих методик позволяет улучшить физическую кондицию, учит эффективнее использовать свое тело в движении, улучшает функциональное состояния суставов.

Включение элементов йоги дает возможность почувствовать собственное тело по-новому, научиться правильно дышать. Занятия по программе «Гибкая сила» с использованием комплекса асан из йоги способствуют гармонизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся стресс. В ходе тренировок повышается мышечный тонус, что позволяет улучшить осанку.

1. И.п.– стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца.

То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п.– левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное.

То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п.– сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания– ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п.– сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п.– упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища– спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п.– лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо, носок стопы касается пола,– поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек. То же в другую сторону.

7. И.п.– лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же в другую сторону.

8. И.п.– лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону-назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10. И.п– сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11. И.п.– глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

12. И.п.– лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

13. И.п.– лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

14. И.п.– наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

15. В седе– правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

16. И.п.– сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

17. И.п.– выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

18. И.п.– сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз.

Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад-в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону.

19. И.п.– сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек.

То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

Приложение № 4

СТЕП-АЭРОБИКА

Нагрузка в классической и степ-аэробике может быть низкой, средней и высокой интенсивности. Можно выделить несколько групп движений: в зависимости от направления вертикального перемещения– вверх или вниз:

- шаги вверх (Up Step)– движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся на платформу;
- шаги вниз (Down Step)– движения, выполняемые с платформы на пол;

– в зависимости от ведущей ноги:

- с одной и той же ноги (Single Leg)– элементы, выполняемые с одной и той же ноги на 4 счета;
- со сменой ног (Alternating Leg)– движения на 4 счета, при которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие два вида:

- без поворота– переместительные;
- с поворотом – вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на шаги, подскоки и скачки.

Классификация упражнений

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

- шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
- шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол;

2) ведущей ноги:

- с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;
- со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:

- без поворота – переместительные;
- с поворотом – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения:

- шаги;
- подскоки и скачки.

Основные шаги

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, сзади.

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике. Подход при выполнении: спереди.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги. Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета. Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед, в сторону, назад.

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета. Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги. Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги. Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол. Подход при выполнении: сверху.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги. Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг

правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с левой ноги с другого конца платформы. Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед. Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги с другой трети платформы. Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком: A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом. B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами. C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap). D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

Приложение №5

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Преимущество проведения занятий фитнес-аэробикой заключается в том, что учебный процесс возглавляет инструктор-преподаватель, решающий поставленные задачи, в ходе занятия, и обеспечивающий его максимальную продуктивность.

При разработке тренировочной программы определяются цели, продумывается направленность и содержание занятий на различные по длительности циклы (годовой, полугодие, триместр, месяц, еженедельный и ежедневный). На занятии решаются поставленные педагогом задачи — воспитательные, оздоровительные, образовательные. В зависимости от основной цели занятия для старшеклассниц используется различный объем средств (содержание и виды движений).

Общая структура занятия состоит из различных частей, в которых решаются частные задачи: подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части используются упражнения, которые направлены на:

а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;

б) увеличение температуры тела;

в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

В основной части занятия задачей преподавателя является достижение:

а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;

б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);

в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В заключительной части занятия необходимо:

а) постепенно снизить обменные процессы в организме;

б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;

в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

Далее представлена общепринятая схема занятия оздоровительной аэробики (табл. 1).

Часть занятия	**Направленность и продолжительность части занятия**	**Основные упражнения**	**Указания**
Подготовительная	Разминка Разогревание (Warm up) Продолжительность подготовитель ной части занятия от 5 до 10 мин	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	Полуприсяду, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений

Основная	Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин Аэробная разминка (3-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
	«Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	

Заключительная	Вторая «заминка» «остывание». Снижение) нагрузки (Cool down)(2-5 мин) Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Изначально структура занятия рассчитана на занятие продолжительностью от 45 до 60 мин. В отдельных типах занятий может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть.

На основе работ К.Б. Андреасяна для работы в школе в программе предложены несколько вариантов построения занятий оздоровительной аэробикой разной целевой направленности.

На занятии фитнес-аэробики в аэробной части используются упражнения - основные «базовые» шаги и прыжки. Упражнения аэробного воздействия несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для аэробной части занятия.

При составлении комплекса — композиции (комбинации) учитывают его направленность (танцевальный, силовой и т.д.). С учетом творческого подхода и методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение.

Используя стандартный набор базовых элементов и сочетая их в различной последовательности можно повысить интенсивность занятия. Кроме этого, при составлении комбинации необходимо учитывать размеры спортивной площадки, зала, возможность перемещения при выполнении упражнений с правой и левой ноги.

На занятиях силовой направленности большое внимание уделяется проработке основных групп мышц. Упражнения выполняются сериями по необходимому количеству повторений. Дополнительное применение инвентаря, а также различных положений туловища в пространстве при выполнении упражнений ведет к увеличению нагрузки. Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

Структура занятия оздоровительной аэробики силовой направленности.

Разминка. Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 5 мин. Комбинация шагов для разминки:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Jumping Jacks = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Стретчинг. В этой части занятия выполняются упражнения на растяжение основных групп мышц, необходимых для дальнейшей работы: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени. Продолжительность части 5 минут.

Фитнесс — силовая часть. Основная часть занятия, направленная на проработку основных групп мышц: упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра; упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра и мышц таза; упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, рук, мышц груди; упражнения для прямых и косых мышц живота; упражнения для мышц стопы и голени. Исходное положение для выполнения упражнений может быть разное, а также применяют статическую, изометрическую и динамическую нагрузку. Продолжительность части 25 минут.

Заминка. В этой части занятия упражнения направлены на восстановление, растяжение и расслабление мышц, которые были

задействованы в основной части занятия. Это упражнения на растяжение мышц спины, живота, передней и задней поверхности бедра, подколенных сухожилий, передней и задней поверхности голени, ягодичных мышц, отводящих и приводящих мышц бедра, мышц рук, мышц шеи. Продолжительность части 5 минут.

Время выполнения каждого упражнения в комплексе определяется уровнем подготовленности группы и задачами, поставленными на занятии.