

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 1» Г. МАРИИНСКИЙ ПОСАД ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

«РАССМОТРЕНО»

заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом № 81 от 02.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес-аэробика»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 12 – 18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):
Лучина Ольга Юрьевна
педагог дополнительного образования

г. Мариинский Посад
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный (тематический) план 1-го года обучения	8
3. Содержание учебного (тематического) плана 1-го года обучения.....	9
4. Учебный (тематический) план 2-го года.....	11
5. Содержание учебного (тематического) плана 2-го года обучения.....	12
6. Учебный (тематический) план 3-го года обучения.....	14
7. Содержание учебного (тематического) плана 3-го года обучения.....	15
8. Организационно-педагогические условия реализации программы	16
9. Список литературы.....	25
10. Приложение.....	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, углубленного уровня, направлена на реализацию задач воспитания духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности, на выработку устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни.

Физическая культура является важнейшей частью гармонического развития обучающихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепления здоровья, воспитания духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, вырабатывается устойчивая мотивация на формирование практических навыков ведения здорового образа жизни.

Фитнес-аэробика – ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в фитнес-аэробике – это процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

Актуальность Программы

Занятия физической культурой и спортом, в том числе фитнес-аэробикой, не только оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, но и являются мощным стимулом достижения высокого уровня состояния здоровья, необходимого для самореализации личности в современном обществе.

Фитнес-аэробика дает девушкам возможность стать более изящными и грациозными, овладеть красивыми жестами, правильной походкой и осанкой, мягкими, обаятельными движениями, развить чувство ритма.

В то же время Фитнес-аэробика – это олимпийский вид спорта, который предъявляет высокие требования к технической, физической, эстетической, эмоциональной, морально-волевой подготовке гимнасток.

В данной Программе отражен специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся, благодаря которому можно улучшить показатели их физического развития, исправить недостатки телосложения, осанки, развить память, внимание, быстроту реакции, эстетическое восприятие – понимание красоты и гармонии.

Новизна Программы состоит в том, что она составлена с учетом передового опыта обучения и тренировок гимнасток, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике

физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития, воспитания морально - волевых и физических качеств, стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, что создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Цель Программы – укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, посредством обучения фитнес-аэробике, повышения их морально-психологической и физической подготовки, освоение и развитие навыков и умений для достижения высокого уровня мастерства.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи Программы

В ходе реализации Программы будут решены следующие задачи:

Обучающие:

- обучить новым сложным и сверхсложным элементам фитнес-аэробики;
- повысить надежность (стабильность) исполнения базовых элементов;
- повысить функциональную подготовленность: постепенно освоить тренировочные нагрузки вдвое превосходящие соревновательные;
- повысить качество исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях;
- сформировать индивидуальный исполнительский стиль;
- углубить опыт соревновательной практики за счет участия в соревнованиях более крупного масштаба;
- углубить методы саморегуляции, формирования предстартовой «боевой готовности», сосредоточения и мобилизации.

Развивающие:

- совершенствовать специальную физическую подготовленность гимнасток, особенно гибкость и скоростно-силовые качества;
- совершенствовать специальные эстетические качества: музыкальность, выразительность, артистизм, эмоциональность;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества, умение работать в группе, коллективе.

Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям фитнес-аэробике;
- воспитать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества чувства товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели.
- сформировать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Отличительная особенность данной Программы состоит в:

- использовании инновационного подхода к тренировочному процессу;
- подборе и разработке специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения;
- учете особенностей современных правил по фитнес-аэробике, соответствующих международным стандартам;
- учете технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований.

Категория обучающихся

Программа имеет углубленный уровень и рассчитана на гимнасток с базовым уровнем подготовки. Работа ведется с обучающимися 12 - 18 лет, количество участников в группе не превышает 15-ти человек.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество часов в год составляет 368 часов (46 недель), поскольку занятия фитнес-аэробикой требуют систематичности и непрерывности. **Формы и режим занятий**

Программа реализуется 4 раза в неделю по 2 часа, 368 часов в год.

Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Занятия классифицируются:

в соответствии с педагогическими задачами:

- обучающее;
- тренировочное;
- контрольное;
- соревновательное;

по величине нагрузки:

- ударное;
- среднее (оптимальное);
- умеренное;
- разгрузочное;

- восстановительное;

по организации проведения:

- фронтальное;
- групповое;
- самостоятельное.

Теоретическая часть занятий включает в себя знакомство с теорией технической подготовки, общей хореографической подготовкой, общей физической подготовкой (ОФП), специальной физической подготовкой (СФП).

Обучающее занятие проводится в подготовительный период. Его особенностью является использование отдельного метода, проведение упражнений с многократным повторением, разделением соединений и комбинаций на элементы и части действия, подводящие упражнения.

Тренировочное занятие направлено на отработку различных видов соревновательных программ (без предмета, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Контрольное занятие включает в себя контроль за различными сторонами ОФП и СФП, хореографической, технической, соревновательной программ.

Ударное занятие характеризуется величиной нагрузки, необходимой для достижения обучающимися требуемого результата, оно определяется следующими параметрами: объемом и высокой интенсивностью.

Восстановительное занятие включает в себя решение задач, необходимых в процессе подготовки обучающихся, с помощью системы специальных средств восстановления, психологического и медикобиологического воздействия.

Разгрузочное занятие характеризуется рациональным распределением нагрузок, соблюдением последовательности упражнений, чередованием нагрузок. Занятие включает в себя интервалы отдыха и упражнения на расслабление, восстановление дыхания, коррекции позвоночника.

Диагностическое занятие включает в себя тесты по ОФП и СФП, контрольные нормативы соревновательной деятельности.

Репетиционно-тренировочное занятие проводится в период подготовки к показательным выступлениям.

Комбинированное занятие направлено на интеграцию задач и методов разных типов занятий. Усложнение технологии и структуры занятия обусловлено растущим уровнем мастерства.

Групповые занятия проводятся со всей группой, работающей над решением одной задачи под воздействием разных средств обучения.

Планируемые результаты освоения Программы По итогам *первого года* обучения, обучающиеся будут **знать:**

- основные правила вида спорта «Фитнес-аэробики»;
- нормативы классификационной программы II взрослого разряда; **уметь:**

- выполнять на соревнованиях норматив II взрослого разряда;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП уровня II взрослого разряда.

По итогам *второго года* обучения, обучающиеся будут **знать:**

- основы судейства соревнований «Фитнес-аэробике», юношеский разряд;
- нормы, требования, правила выполнения классификационной программы

I взрослого разряда; **уметь:**

- выполнять на соревнованиях норматив I взрослого разряда;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП уровня I взрослого разряда.

По итогам *третьего года* обучения, обучающиеся будут **знать:**

- основы судейства соревнований «Фитнес-аэробике», III и II спортивные разряды;

- нормы, требования, правила выполнения классификационной программы разряда кандидата в мастера спорта (КМС); **уметь:**

- выполнять на соревнованиях норматив КМС;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП уровня КМС.

Формы контроля и оценочные материалы

Служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, который позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом. Итоговый контроль проводится в форме соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП (Приложение).

В конце каждого полугодия проводится мониторинг образовательной деятельности, по результатам которой подводится итог освоения Программы обучающимися.

Формы проведения аттестации:

- контрольная тренировка;
- контрольное тестирование;
- открытое занятие;
- соревнования различного уровня.

**Учебный (тематический) план
1-й год обучения**

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Первичная диагностика. Тестирование
2.	ОФП и СФП	49	9	40	Текущий контроль. Контрольная тренировка
3.	Хореографическая подготовка	59	9	50	Текущий контроль. Контрольное тестирование
4.	Акробатическая подготовка	59	9	50	Промежуточная аттестация. Открытая тренировка
5.	Предметная подготовка	73	9	64	Текущий контроль. Контрольная тренировка
6.	Техническая подготовка	110	11	99	Текущий контроль Контрольное тестирование
7.	Итоговые занятия	16	-	16	Итоговая аттестация. Соревнование
ИТОГО:		368	48	320	

Содержание учебного (тематического) плана

1-й год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с целями и задачами, порядком и планом работы на учебный год, расписанием занятий, режимом дня, гигиеной спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнес-аэробикой. Моральные качества и физическая подготовка, необходимые обучающимся.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

Тема 2. ОФП и СФП

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП и СФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, силы, чувства равновесия, прыгучести уровня II взрослого разряда.

Тема 3. Хореографическая подготовка

Теория. Основы техники исполнения упражнений у станка и на середине, партерная хореография.

Практика. Экзерсис у станка, на середине, пируэты, прыжки, элементы русского и украинского танцев, кадрили, полька, вальс уровня II взрослого разряда.

Тема 4. Акробатическая подготовка

Теория. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов, способы страховки, техника исполнения элементов акробатики в упражнениях фитнес-аэробики.

Практика. Шпагаты, стойки, кувырки, мосты, перевороты.

Тема 5. Предметная подготовка

Теория. Правильная техника исполнения элементов с предметами: скакалка, обруч, мяч.

Практика. Отработка упражнений уровня II взрослого разряда: скакалка (подскоки и прыжки в скакалку, эшапе, броски и ловля, спирали, вращения и др.); обруч (перекаты, вращения, вертушки, броски и ловля и др.); мяч (отбивы, перекаты, выкруты, восьмерки, баланс, броски и ловля).

Тема 6. Техническая подготовка

Теория. Техника безопасности при выполнении соревновательных комбинаций фитнес-аэробики. Правильная техника исполнения элементов и связок упражнений без предмета и с предметом.

Практика. Упражнения без предмета и с предметом: со скакалкой, обручем, мячом уровня II взрослого разряда.

Тема 7. Итоговое занятие

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами и контрольными тестами, организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке уровня II взрослого разряда. Участие в соревнованиях по II взрослому разряду.

**Учебный (тематический) план
2-й год обучения**

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	ОФП и СФП	52	2	50	Текущий контроль. Контрольная тренировка
3.	Хореографическая подготовка	56	4	52	Текущий контроль. Контрольное тестирование
4.	Акробатическая подготовка	54	2	52	Промежуточная аттестация. Открытая тренировка
5.	Предметная подготовка	56	4	52	Текущий контроль. Контрольная тренировка
6.	Техническая подготовка	128	6	122	Текущий контроль. Контрольное тестирование
7.	Итоговые занятия	20	4	16	Итоговая аттестация. Соревнование
ИТОГО:		368	23	345	

Содержание учебного (тематического) плана

2-й год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж

Теория. Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой, при выполнении упражнений фитнес-аэробики, постановка задач на новый учебный год, расписание занятий, режим питания гимнастки.

Практика. Разминка, повторение элементов и упражнений без предметов.

Тема 2. ОФП и СФП

Теория. Основы техники выполнения упражнений ОФП и СФП, круговая тренировка.

Практика. Упражнения на развитие гибкости, координации, прыгучести, быстроты, чувства равновесия, силы, выносливости уровня I взрослого разряда.

Тема 3. Хореографическая подготовка

Теория. Основы техники исполнения пируэтов и прыжков.

Практика. Экзерсис у станка, на середине, партерная хореография, адажио, пируэты, прыжки, элементы итальянского, испанского и бального танцев уровня I взрослого разряда.

Тема 4. Акробатическая подготовка

Теория. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов, способы страховки, техника исполнения элементов акробатики в упражнениях фитнес-аэробике.

Практика. Шпагаты, стойки, кувырки, мосты, перевороты.

Тема 5. Предметная подготовка

Теория. Техника безопасности при выполнении элементов со скакалкой, обручем, мячом, булавами.

Практика. Отработка упражнений уровня I взрослого разряда: скакалка (подскоки и прыжки в скакалку, прыжки с двойным вращением скакалки, мельницы, манипуляции, двойное эшапе, большие броски развернутой скакалкой); обруч (вращения, вертушки, перекаты, проход в обруч, большие броски и ловля в различных плоскостях); мяч (перекаты, отбивы, обволакивания, круги, восьмерки, баланс, большие и малые броски и ловля); булавы (махи, покачивания, большие и малые круги, мельницы, маленькие броски и большие броски).

Тема 6. Техническая подготовка

Теория. Техника безопасности при исполнении упражнений соревновательной программы уровня I взрослого разряда, основы техники исполнения упражнения с булавами, подготовка к соревнованиям.

Практика. Упражнения без предметов и с предметами: со скакалкой, обручем, мячом, булавами уровня I взрослого разряда.

Тема 7. Итоговые занятия

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований уровня I взрослого разряда.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке уровня I взрослого разряда. Участие в соревнованиях по программе I взрослого разряда. Использование судейской практики на соревнованиях учрежденческого уровня.

**Учебный (тематический) план
3-й год обучения**

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	ОФП и СФП	44	4	40	Текущий контроль. Контрольная тренировка
3.	Хореографическая подготовка	71	11	60	Текущий контроль. Контрольное тестирование
4.	Предметная подготовка	86	12	74	Промежуточная аттестация. Открытая тренировка
5.	Техническая подготовка	131	12	119	Текущий контроль
6.	Итоговые занятия	34	8	26	Итоговая аттестация. Соревнование
ИТОГО:		368	48	320	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

3-й год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой, при выполнении упражнений по фитнес-аэробики, постановка задач на новый учебный год, расписание занятий, режим питания гимнастки. **Практика.** Разминка, повторение элементов и упражнений с предметами.

Тема 2. ОФП и СФП

Теория. Основы техники выполнения упражнений ОФП и СФП, круговая тренировка. **Практика.** Упражнения на развитие гибкости, координации, прыгучести, быстроты, чувства равновесия, силы, выносливости уровня разряда КМС.

Тема 3. Хореографическая подготовка

Теория. Основы техники исполнения пируэтов и прыжков. **Практика.** Экзерсис у станка, на середине, партерная хореография, адажио, пируэты, прыжки, элементы итальянского, испанского и бального танцев.

Тема 5. Предметная подготовка

Теория. Техника безопасности при выполнении элементов со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой. **Практика.** Отработка упражнений уровня КМС: скакалка (подскоки и прыжки в скакалку, прыжки с двойным вращением скакалки, мельницы, манипуляции, двойное эшапе, большие броски развернутой скакалкой); обруч (вращения, вертушки, перекаты, проход в обруч, большие броски и ловля в различных плоскостях и др.); мяч (перекаты, отбивы, обволакивания, круги, восьмерки, баланс, большие и малые броски и ловля); булавы (махи, покачивания, большие и малые круги, мельницы, маленькие броски и большие броски); лента (спирали, змейки, круги, восьмерки, эшапе, броски и ловли).

Тема 6. Техническая подготовка

Теория. Техника безопасности при исполнении упражнений соревновательной программы разряда КМС, основы техники исполнения упражнений с булавами и лентой, подготовка к соревнованиям. **Практика.** Упражнения со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой разряда КМС.

Тема 7. Итоговые занятия

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований. **Практика.** Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке уровня разряда КМС. Участие в соревнованиях по программе КМС. Использование судейской практики на соревнованиях учрежденческого уровня.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение Программы

Методика преподавания не меняется на протяжении всего процесса обучения по Программе, физическая и техническая же нагрузка варьируется, в зависимости от периода подготовки и обязательного учета индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Выделяют следующие виды и компоненты спортивной подготовки:

Виды подготовки	Компоненты подготовки	Направленности работ
физическая	общефизическая	повышение общей дееспособности
	специально-физическая	развитие специальных физических качеств
	специально-двигательная	развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
	функциональная	«выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
	реабилитационно-восстановительная	профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
техническая	беспредметная	освоение техники упражнений без предмета
	предметная	освоение техники упражнений с предметами
	хореографическая	освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
	музыкально-двигательная	освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности

	композиционно-исполнительская	составление и отработка соревновательных программ
психологическая	базовая	психологическое развитие, образование и обучение
	к тренировкам	формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
	к соревнованиям	формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
тактическая	индивидуальная	подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
	групповая	подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
	командная	формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
теоретическая	лекционная	приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фитнес-аэробике
	в ходе практических занятий	
	самостоятельная	
соревновательная	соревнования	приобретение соревновательного опыта,
	модельные тренировки	
	прикидки	повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

Основные – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток.

Вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток.

Восстановительные особо значимы на этапе спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

Типы	Виды	Структурные группы элементов
основные	без предмета (телодвижения)	равновесие, наклоны, повороты, прыжки, волны, взмахи, акробатические элементы, шаги-бег, танцевальные и партерные движения
	с предметами	броски, переброски, отбивы, ловля, перехваты, передачи, перекаты, вращения, вертушки, обкрутки, выкруты, круги, спирали, змейки, мельницы, элементы входом и прыжком через предметы
вспомогательные	спортивные	строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения ОФП и СФП
	танцевальные	элементы классического, историко-бытового,
	музыкально-двигательные	народного и современного танцев
		музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры

восстановительные	педагогические	рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию
	психологические	создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия
	гигиенические	рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры
	физиотерапевтические	разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны

В спортивной подготовке обучающихся, занимающихся фитнес-аэробикой, следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки гимнасток.

Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
общепедагогические	воспитывающего	воспитание в процессе
(дидактические) принципы	обучения	обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности
	сознательности и активности	формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности

	доступности и индивидуализации	учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха
	наглядности	создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия
	прочности и прогрессирования	достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований
принципы спортивной тренировки	направленности к высшим достижениям	полное развитие способностей, занимающихся, реализация их на соревнованиях самого высокого ранга
	специализации и индивидуализации	сосредоточение времени и сил на избранной
		специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе
	единства всех сторон подготовки	имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга
	непрерывности и цикличности	для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса
	максимальности и постепенности повышения требований	достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их

	волнообразности нагрузок	постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности
методические принципы подготовки	«опережения»	опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы
		формирование высокой эффективности во всех видах
	многоборности	поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач (например, сочетать техническую и физическую подготовку)
	сопряженности	оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств
	соразмерности	применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2 - 3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется
	избыточности	широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе
	моделирования	

В фитнес-аэробике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный.

Методы	Методические приемы	Примечания
словесный	команды и распоряжения	эффективны эмоциональные сигналы
	указания и инструктаж	максимально точно и кратко
	описания и объяснения	объяснения
		предпочтительнее описания
	пояснения и сравнения	целесообразны образные сравнения
	убеждение и принуждение	убеждение предпочтительнее принуждения
	самоотчеты и самооценки	эффективны графические отчеты
	лекции и беседы	
	обсуждения и оценка	
наглядный	показ тренером и гимнастками	виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный
	фото и видео показ	
	графическое изображение	
практический	целостного и расчлененного упражнения	эффективен контроль исходных и промежуточных положений
	упрощенного и усложненного упражнения	у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.
	стандартного и переменного упражнения	меняются условия и количественные компоненты движений
	игровой, круговой и соревновательный	по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше

помощи	физической помощи (тренера, соученицы, тренажера)	виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения
	ориентировочной помощи (зрительной, слуховой, тактильной)	виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители
идеомоторный	представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка	при разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности
музыкальный	выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты	позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц

Материально-технические условия реализации Программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения Программы в полном объеме необходимо следующее:

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- принтер;
- видеопроектор;
- магнитофон;
- телевизор;
- видеокамера.

Инфраструктура организации:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие хореографического зала (с зеркалами, паркетным полом и стационарным хореографическим станком);

- наличие раздевалок, душевых.

Оборудование для занятий:

- гимнастический ковер (13х13м);
- акробатическая дорожка (3 шт.);
- мат гимнастический (15 шт.);
- балансир (15 шт.);
- пояс для страховки ручной (2 шт.);
- мяч для художественной гимнастики (20 шт.);
- насос для мячей (3 шт.);
- обруч гимнастический (20 шт.);
- скакалка гимнастическая (20 шт.);
- булавы для художественной гимнастики (20 компл.);
- ленты для художественной гимнастики (20 шт.);
- палочки для ленты (20 шт.);
- секундомер (2 шт.);
- рулетка (1 шт.);
- гимнастическая стенка (10 пролетов);
- гимнастические скамейки (8 шт.);
- бревно гимнастическое (2 шт.);
- доска подкидная (3 шт.);
- утяжелители для рук (15 компл.);
- утяжелители для ног (15 компл.);
- растяжка голеностопа (5 шт.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой при написании программы

1. Аверкович Э.П. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнасток. [Диссертация]. – М.: ГЦОЛИФК, 1979.
2. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. – М.: Госкомспорт СССР, 1989.
3. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Винер-Усманова И. А. и др. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития. /Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Е., Терехина Р. Н. – М.: Человек, 2014.
7. Винер-Усманова И. А. и др. Художественная гимнастика. Теория и методика. /Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Е., Терехина Р. Н. – М.: Человек, 2015.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – М.: ВФХГ, 2001.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009.
12. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
13. Карпенко Л.А., Винер И.А., Савицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. – М.: ВФХГ, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007.
14. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – М.: Советский спорт, 2014.
15. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

Нормативно-правовые документы

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.

2. Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014– 2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30).

Контрольные нормативы

Тесты для оценки гибкости

1) Разгибание в коленных суставах

Исходное положение (далее – И. п.) – сидя, упор сзади. Максимально выпрямить колени, стопы согнуть (взять на себя). Держать 3 секунды. Измерить расстояние от пола до пяток в см.

2) Наклон вперед, стоя на стуле

И. п. – стойка на жестком устойчивом стуле. Выполнить наклон вперед – вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости стула до конца третьего пальца руки.

3) Перевод палки

Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измерить расстояние между кистями при выкруте прямыми руками палки назад.

4) Прогиб назад в упоре лежа

И. п. – лежа на животе, прогиб назад в упоре на руки. Максимально приблизить затылок к ягодицам. Держать 3 секунды. Измерить расстояние от головы до пола.

5) Прогиб назад, руки вверх

И. п. – лежа на животе, руки вверх. Прогнуться назад, максимально приблизив руки к полу. Измерить расстояние от кистей рук до пола.

6) Мост

И. п. – стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибом. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук.

7) Шпагат с опоры

Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола.

8) Поперечный шпагат с двух стульев

Выполнить поперечный шпагат между двух стульев высотой 44 см. Измерить расстояние от пола до копчика.

9) Поднимание ноги вперед, лежа на спине

И. п. – лежа на спине. Поднять правую (левую) ногу вперед и вверх, не отрывая таз от пола. Держать 3 секунды. Измерить расстояние от стопы до пола.

Нормативы для оценки гибкости

Название норматива	Результаты		
	низкий	средний	высокий
Разгибание в коленных суставах	6 см и ниже	6,5 см - 7,5 см	8 см и выше
Наклон вперед, стоя на стуле	19 см и меньше	20 см – 29 см	30 см и больше
Перевод палки	16 см и больше	15 см – 6 см	5 см и меньше
Прогиб назад в упоре лежа	16 см и больше	15 см – 6 см	5 см и меньше
Прогиб назад, руки вверх	25 см и больше	24 см – 10 см	9 см и меньше
Мост	11 см и больше	от 10 см до -10 см	-11 см
Шпагат с опоры	49 см и меньше	50 см – 69 см	70 см и больше
Поперечный шпагат с двух стульев	20 см и больше	19 см – 10 см	9 см и меньше
Поднимание ноги вперед, лежа на спине	30 см и больше	29 см – 10 см	9 см и меньше

Тесты для оценки силы

1) Releve

И. п. – стоя на правой ноге, левая согнута в колене, руки в стороны. Подъем на высокие полупальцы и опускание на пятку. Подсчитывается количество выполненных подъемов без снижения качества исполнения. То же на левой ноге.

2) Удержание ноги впереди

И. п. – стоя на левой ноге, поднятие и удержание правой ноги под углом 90°, руки в стороны. Фиксируется время удержания в секундах от момента подъема ноги до момента опускания ноги ниже прямого угла. То же с правой ногой.

3) Разножки

И. п. – лежа на спине, ноги вперед, руки в стороны. Сведение и разведение ног на максимальную амплитуду, стопами касаться пола. Подсчитывается количество выполненных раз за 20 секунд.

4) Пистолет

И. п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват одной рукой за опору, другая рука в сторону. Присесть на всей стопе одной ноги, другая нога вперед, прыжком встать. То же на другой ноге.

5) Удержание таза

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание и удержание таза. Колени прямые, ноги вместе, опора на лопатки и пятки. Фиксируется время удержания.

6) Поднимание ног вперед

В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног на 135° . Учитывается количество подъемов за 20 секунд. 7) Книжечка

И. п. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вытянуты за головой. Сед углом, максимально сблизить ноги и корпус, руками касаясь пальцев ног. Учитывается количество выполненных движений за 10 секунд.

8) Уголок

И. п. – сед углом, ноги вместе подняты на 135° , руки в стороны или вперед. Засекается время удержания.

9) Подъем туловища вперед на 45°

И. п. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки вверх в замок. Приподнять верхний плечевой пояс на 45° . Засекается время удержания.

10) Поднимание туловища назад

И. п. – лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. Подсчитывается количество подъемов туловища за 10 секунд. 11) Удержание туловища

И. п. – лежа на животе, ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, поднимание и удержание туловища в вертикальном положении. Засекается время удержания.

12) Отжимание

И. п. – прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

13) Удержание мяча

Удержание набивного мяча на вытянутой руке вперед параллельно полу. Мяч не прижимать к предплечью. Засекается время удержания в секундах до момента опускания руки ниже прямого угла. То же с другой рукой.

Нормативы для оценки силы

Название норматива	Результаты		
	низкий	средний	высокий
Releve			
правая нога	12 – 15 раз	16 – 19 раз	20 – 24 раза

левая нога	13 – 17 раз	19 – 24 раз	25 – 27 раз
Удержание ноги впереди			
правая нога	9 – 30 сек.	31 – 59 сек.	1 мин. и дольше
левая нога	4 – 25 сек.	26 – 39 сек.	40 сек. и дольше
Разножки	16 – 19 раз	20 – 23 раза	24 раза и более
Пистолет			
правая нога	1 – 5 раз	7 – 10 раз	12 – 14 раз
левая нога	3 – 5 раз	6 – 12 раз	13 – 19 раз
Удержание таза	19 – 60 сек.	60 – 100 сек.	101 – 150 сек.
Поднимание ног вперед	3 – 10 раз	11 – 15 раз	16 – 20 раз
Книжечка	4 – 7 раз	8 – 12 раз	13 – 15 раз
Уголок	14 – 27 сек.	28 – 58 сек.	59 – 90 сек.
Подъем туловища вперед на 45°	6 – 50 сек.	51 – 90 сек.	91 – 120 сек.
Поднимание туловища назад	5 – 7 раз	8 – 10 раз	11 – 13 раз
Удержание туловища	11 – 55 сек.	56 – 120 сек.	121 сек. и дольше
Отжимание	0 – 5 раз	6 – 10 раз	11 – 20 раз
Удержание мяча			
правая рука	6 – 30 сек.	31 – 59 сек.	60 – 90 сек.
левая рука	4 – 30 сек.	31 – 49 сек.	50 – 60 сек.

Тесты для оценки быстроты

Оценка скорости одиночного движения

1) Кувырок вперед

И. п. – основная стойка выполнить кувырок вперед на ровной прямой поверхности. Засекается время исполнения движения в секундах.

2) Три кувырка вперед

И. п. – основная стойка выполнить 3 кувырка вперед на ровной прямой поверхности. Засекается время выполнения движения в секундах.

3) Колесо

И. п. – основная стойка выполнить «колесо», не сгибая рук в локтевом суставе. Засекается время выполнения движения в секундах.

4) Переворот вперед

И. п. – стойка: нога на носок вперед, руки вверх. Выполнить переворот вперед. Засекается время выполнения движения в секундах.

5) Переворот назад

И. п. – стойка: нога на носок вперед, руки вверх. Выполнить переворот назад. Засекается время выполнения движения в секундах.

Оценка частоты движений на середине

6) Поднимание на полупальцы

Выполнять у гимнастической стенки. Пятки вместе, носки врозь, плечи опущены, колени не сгибать. Подсчитывается количество выполненных подъемов за 10 секунд.

7) Приседания

И. п. – основная стойка руки на пояс. Руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и. п. Подсчитывается количество приседаний за 10 секунд.

8) Наклоны вперед

И. п. – основная стойка, ладонями касаться пола, колени не сгибать, каждый раз вставать в и. п. Подсчитывается количество выполненных наклонов за 10 секунд.

9) Смена ног

И. п. – «выпад в упоре». По сигналу выполнять смену ног невысокими прыжками, таз при этом не повышать. Подсчитывается количество раз, выполненных за 10 секунд.

10) Переход через поперечный шпагат

И. п. – лежа на спине, руки вверх. По сигналу через поперечный шпагат перейти в положение «лежа на животе, руки вверх» и обратно. Каждый раз достигать и. п. Ноги соединять, колени не сгибать.

Подсчитывается количество раз, выполненных за 20 секунд.

Оценка частоты движений у гимнастической стенки

11) Наклоны туловища назад

И. п. – стойка правым боком к гимнастической стенке, левая нога вперед на носок. Левая рука вверх, правая рука придерживается за гимнастическую стенку. По сигналу начать выполнять наклоны назад, рукой стараться касаться опорной ноги, колени не сгибать, таз при этом не разворачивать. Каждый раз вставать в и. п. Подсчитывается количество выполненных наклонов за 10 секунд.

Оценка частоты движений с гимнастической скакалкой

12) Переводы рук со скакалкой

И. п. – основная стойка. Взять руками гимнастическую скакалку перед собой, расстояние между кистями со скакалкой – на ширине плеч. Руки в локтевых и плечевых суставах не сгибать. По сигналу перевести руки со

скакалкой за спину и обратно. Подсчитывается количество раз, выполненных за 10 секунд.

13) Прыжки с одинарным вращением скакалки

По сигналу начать выполнять прыжки с вращением скакалки вперед, затем с вращением скакалки назад. Подсчитывается количество прыжков за 10 секунд.

14) Прыжки через вдвое сложенную скакалку

По сигналу начать выполнять прыжки через вдвое сложенную скакалку. Подсчитывается количество прыжков за 10 секунд.

15) Прыжки с двойным вращением

По сигналу начать выполнять прыжки с вращением вперед, затем с вращением назад. Подсчитывается количество прыжков за 10 секунд.

Оценка частоты движений на гимнастической скамейке

16) Прыжки со сменой ног

И. п. – стоя перед скамьей, правая нога на скамейке, руки на пояс. Сменить ноги в прыжке. Прыжок выполнять точно вверх. Подсчитывается количество выполненных прыжков за 10 секунд.

17) Прыжки на скамейку – со скамейки

И. п. – стоя перед скамейкой, руки на пояс. Выполнить прыжок на скамейку – со скамейки. Следить за осанкой, плечи опущены. Подсчитывается количество выполненных прыжков за 10 секунд.

Нормативы для оценки быстроты

<i>Название норматива</i>	<i>Результаты</i>		
	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
Кувырок вперед	2.0 – 2.2 сек.	1.7 – 1.9 сек.	1.4 – 1.6 сек.
Три кувырка вперед	3.4 – 3.7 сек.	3.0 – 3.3 сек.	2.7 – 2.9 сек.
Колесо	1.4 – 1.5 сек.	1.1 – 1.3 сек.	0.9 – 1.0 сек.
переворот вперед	1.2 – 1.3 сек.	1.0 – 1.1 сек.	0.6 – 0.9 сек.
Переворот назад	1.5 – 1.7сек.	1.1 – 1.4 сек.	0.9 – 1.0 сек.
Поднимание на полупальцы	24 – 25 раз	26 – 27 раз	28 раз
Приседания	9 раз	10 – 11 раз	12 – 13 раз
Наклоны вперед	12 раз	13 раз	14 раз
Смена ног	20 раз	21 – 22 раза	23 раза
Переход через поперечный шпагат	7 раз	7.5 – 8 раз	8.5 раз
Наклоны туловища назад			

правым боком	7 – 8 раз	9 – 10 раз	11 – 12 раз
левым боком	8 раз	9 раз	10 раз
Переводы рук со скакалкой	6.5 раз	7 раз	7.5 раз
Прыжки с одинарным вращением скакалки			
вперед	27 – 28 раз	29 – 30 раз	31 – 32 раз
назад	25 – 26 раз	29 раз	30 раз
Прыжки через вдвое сложенную скакалку	16 – 17 раз	18 – 19 раз	20 раз
Прыжки с двойным вращением			
вперед	17 – 18 раз	19 – 20 раз	21 – 22 раз
назад	12 – 14 раз	15 – 17 раз	18 – 20 раз
Прыжки со сменой ног	26 – 27 раз	28 – 29 раз	30 – 32 раз
Прыжки на скамейку – со скамейки	13 раз	14 раз	15 раз

Тесты для оценки прыгучести

1) Прыжок вверх

На гимнастку надевается пояс с сантиметровой лентой так, чтобы отметка «100 см» была на сантиметровой ленте.

И. п. – основная стойка, после предварительного полуприседа выпрыгивание точно вверх толчком двумя ногами (без прогиба) со взмахом рук вперед – вверх. По вытяжению сантиметровой ленты определяется высота выпрыгивания. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат.

2) Прыжок вверх толчком одной ноги

На гимнастку надевается пояс с сантиметровой лентой, которая, опускаясь вниз, проходит через скобу, прикрепленную к полу.

И. п. – основная стойка, после предварительного полуприседа выпрыгивание точно вверх толчком одной ногой со взмахом рук вперед – вверх. По вытяжению сантиметровой ленты определяется высота выпрыгивания. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат.

3) Прыжок в длину

И. п. – ноги на ширине плеч, гимнастка выполняет прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется расстояние в сантиметрах от носков ног в исходном положении до пяток после приземления. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат.

4) Прыжок шагом

И. п. – основная стойка, гимнастка выполняет прыжок шагом с места в длину толчком правой (левой) ноги с приземлением на левую (правую) ногу. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат в см.

5) Три прыжка шагом

И. п. – основная стойка, гимнастка выполняет 3 прыжка шагом с места в длину, чередуя толчки левой и правой ногой. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат в см.

6) Прыжки через натянутую скакалку

И. п. – стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе. Скакалка натянута на уровне колена. Гимнастка выполняет прыжки через скакалку, не задевая ее. Если гимнастка задевает скакалку, прыжок не засчитывается. Подсчитывается количество прыжков за 10 сек.

7) Серия прыжков через скакалку

Гимнастка выполняет прыжки через скакалку толчком двух ног в течение 1 минуты. После этого гимнастка выполняет двойные прыжки до первой ошибки. Подсчитывается количество двойных прыжков.

Нормативы для оценки прыгучести

<i>Название норматива</i>	<i>Результаты</i>		
	<i>низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>высокий</i>
Прыжок вверх	30 – 34 см	45 – 54 см	55 – 60 см
Прыжок вверх толчком одной ноги	20 – 24 см	25 – 34 см	35 – 45 см
Прыжок в длину	140 – 169 см	170 – 199 см	200 – 230 см
<i>Прыжок к шагом</i>			
правая толчковая	140 – 159 см	160 – 189 см	190 – 220 см
левая толчковая	130 – 149 см	150 – 179 см	180 – 200 см
Три прыжка шагом	400 – 449 см	450 – 549 см	550 – 600 см
Прыжки через скакалку	9 – 11 раз	12 – 15 раз	16 – 20 раз
Серия двойных прыжков через скакалку	70 – 89 раз	90 – 119 раз	120 – 130 раз

Тесты для оценки функции равновесия

1) Пассэ (равновесие на уменьшенной опоре)

Равновесие на правой ноге на полупальцах, левую согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. То же на левой ноге.

2) Арабеск

Равновесие на правой ноге, на полупальцах, левая нога назад на 90°, руки в стороны. Засекается время удержания позы в секундах. То же на левой ноге.

3) Силовое равновесие

Боковое равновесие на левой ноге, правая - вверх с захватом правой руки, левая рука в сторону или вверх. В этой позе выполнить 10 подъемов на полупальцах, после 10 подъема остаться на носке и стоять. Засекается время удержания позы. То же на левой ноге.

С выключение зрительного анализатора

4) Пассэ с закрытыми глазами

Равновесие на правой ноге на полупальцах, правую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу левой ноги, руки в стороны, глаза закрыть. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. То же на левой ноге.

С раздражением вестибулярного анализатора

5) Юла

Из положения круглый полуприсед руки вниз, выполнять вращение вокруг своей оси в течение 10 секунд с закрытыми глазами. По команде «время» встать в стойку на носки, руки в стороны, глаза открыть.

6) Три кувырка – пассэ

И. п. – основная стойка, выполнить три кувырка вперед, каждый за 2 секунды. После третьего кувырка быстро выйти в стойку на правой ноге на носке, левую согнуть вперед, стопу прижать к коленному суставу, руки в стороны. Засекается время сохранения позы до первой ошибки. То же на левой ноге.

На повышенной опоре (на скамейке, на бревне и т.д.)

7) Пассэ на повышенной опоре

Равновесие на правой ноге на полупальцах, левую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекая время удержания позы до первой ошибки. То же на левой ноге.

8) Боковое равновесие на повышенной основе

Боковое равновесие на правой ноге на носке, левая - вверх с захватом левой руки, правая рука в сторону. Засекается время удержания позы до первой ошибки. То же на левой ноге.

Нормативы для оценки функции равновесия

<i>Название норматива</i>	<i>Результаты</i>		
	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
Пассэ			
правая нога	55 сек. и меньше	56 – 89 сек.	90 сек. и больше
левая нога	50 сек. и меньше	51 – 84 сек.	85 сек. и больше
Арабеск			
правая нога	44 сек. и меньше	45 – 60 сек.	61 сек. и больше
левая нога	37 сек. и меньше	38 - 49 сек.	50 сек. и больше
Силовое равновесие			
правая нога	24 сек. и меньше	25 – 50 сек.	51 сек. и больше
левая нога	22 сек. и меньше	23 – 48 сек.	49 сек. и больше
Пассэ с закрытыми глазами			
правая нога	10 сек. и меньше	11 – 45 сек.	46 сек. и больше
левая нога	8 сек. и меньше	9 – 42 сек.	43 сек. и больше
Юла	5 с и ниже	6 - Ю с	10 сек. и больше
Три кувырка – пассэ			
правая нога	14 сек. и меньше	15 – 54 сек.	55 сек. и больше
левая нога	9 сек. и меньше	10 – 39 сек.	40 сек. и больше
Пассэ на повышенной опоре			
правая нога	24 сек. и меньше	25 – 45 сек.	46 сек. и больше
левая нога	20 сек. и меньше	21 – 38 сек.	39 сек. и больше
Боковое равновесие на повышенной опоре			
правая нога	14 сек. и меньше	15 – 30 сек.	31 сек. и больше
левая нога	10 сек. и меньше	11 – 23 сек.	24 сек. и больше

Тесты для оценки координации

1) Ножницы и заноски

И. п. – лежа на спине руки вдоль туловища, ноги выполняют ножницы в горизонтальной плоскости, руки выполняют ножницы в вертикальной плоскости. Через каждые 5 секунд по хлопку происходит смена заданий: ноги выполняют ножницы в вертикальной плоскости, а руки – в горизонтальной. Выполняется 20 секунд, подсчитывается количество ошибок.

2) Отбивы мяча под ногами

И. п. – стойка: мяч в правой руке, отбив мяча под правой ногой правой рукой, поймать мяч левой рукой; отбив мяча под левой ногой левой рукой,

поймать мяч правой рукой. Выполняется 15 секунд, подсчитывается количество отбивов.

3) Жонглирование

И. п. – стойка, пара булав в правой (левой) руке. Жонглирование двумя булавами правой (левой) рукой. Подсчитывается количество бросков до первой потери предмета.

4) Балансирование обруча

И. п. – стойка: ноги на ширине плеч, левая рука вдоль туловища, правая – вперед. Балансирование обруча на ладони правой руки. Фиксируется время удержания обруча

Нормативы для оценки координации

<i>Название норматива</i>	<i>Результаты</i>		
	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
Ножницы и заноски	3 – 5 ошибок	2 – 3 ошибок	0 – 1 ошибок
Отбивы мяча под ногами (количество отбивов)	15 – 17 отбивов	19 – 22 отбивов	23 – 28 отбивов
<i>Жонглирование</i>			
правой рукой	5 – 15 бросков	22 – 34 бросков	60 – 65 бросков
левой рукой	3 – 9 бросков	10 – 15 бросков	20 – 25 бросков
Балансирование обруча (время удержания обруча)	5 – 10 сек.	15 – 30 сек.	30 – 60 сек.

Тесты для оценки выносливости

1) Двойные

Для оценки скоростной выносливости. Двойные прыжки через скакалку. Подсчитывается количество двойных прыжков, выполненных подряд.

2) Двойные на время

Для оценки прыжковой выносливости. Двойные прыжки через скакалку за 1 минуту. Подсчитывается количество двойных прыжков через скакалку за 1 минуту.

Нормативы для оценки выносливости

<i>Название норматива</i>	<i>Результаты</i>		
	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
Двойные	0 – 73 раз	74 – 100 раз	101 раз и более
Двойные за 1 мин	0 – 74 раз	75 – 100 раз	101 раз и более