

Муниципальное автономное нетиповое образовательное учреждение  
«Центр дополнительного образования»

**Методическая разработка**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**  
**«ПРОФЕССИЯ «ФИТНЕС-ТРЕНЕР»**

Головешкина Анастасия Ивановна  
методист  
педагог дополнительного образования  
МАН ОУ «Центр дополнительного образования»

## **Аннотация**

Спорт – это не только физическая активность, но и возможность для разностороннего развития личности с самого детства. Для формирования у детей младшего школьного возраста начальных представлений о некоторых видах спорта необходимо не только разучивать и закреплять двигательные навыки, характерный для того или иного вида спорта, но и дать представление о деятельности, в том числе о профессиях, которые существуют в спортивной сфере. Актуальными воспитательными задачами системы дополнительного образования, согласно Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, является:

- освоение учащимися знаний о современных сферах человеческой деятельности, основных характеристиках современного мира, науки, общества, технологий;
- мотивацию подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. [1]

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» для детей в возрасте от 6 до 11 лет направлена не только на формирование двигательных умений и навыков, но и формирование начальных представлений о процессе прохождения спортивной подготовки в избранном виде спорта. Для расширения представления занимающихся о подготовке в фитнес-аэробике, был разработан краткосрочный проект, посвященный особенностям ведения тренерской деятельности в избранном виде спорта.

Знакомство в рамках проекта с профессией тренера по фитнес-аэробике на позволит заложить основы профориентации и расширить представления о социальной значимости физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ведущим видом деятельности для младших школьников является учебная деятельность, а для лучшего усвоения материала применялась технология модульного обучения. Разделение учебного материала по блокам позволяло постепенно, при этом полноценно рассматривать различные аспекты профессии тренера, развивать навыки, необходимые для тренерской деятельности.

Новизной данного проекта является акцент на практике правильного дыхания при ведении тренерской деятельности. В процессе тренировочной деятельности фитнес-тренер должен не только уметь выполнять базовые элементы аэробики, но и вовремя, громко и четко подавать голосовые команды обо всех изменениях в выполнении композиций – смена одной группы шагов аэробики на другую, перемена направления движения и т.д.

В системе физического развития детей младшего школьного возраста особое место занимают упражнения, направленные на развитие быстроты, силы и выносливости. Введение в основы вида спорта «Фитнес-аэробика» стало базой для реализуемого проекта, позволяя сделать первые шаги в погружении в избранный вид спорта, а также расширить представление младших школьников о спортивной системе, частью которой является и

аэробика. Материал проекта учитывает возрастные особенности выбранной группы школьников, усложнения выполняемых упражнений происходит постепенно, по мере усвоения каждого блока проекта.

**Проблема, реализуемая в ходе проекта:** существующие у детей представления о профессиях носят фрагментарный характер и зачастую ограничены наиболее распространенными специальностями. Не все профессии, о которых в доступной форме может рассказать педагог, могут быть продемонстрированы в наглядно-практической форме. Есть специальности, которые интересны, но не попадают в диапазон доступных. Проект «Профессия «Фитнес-тренер» не только знакомит с тренерской деятельностью в фитнес-аэробике, но и формирует представление о карьерных перспективах в данной области, способствуя росту интереса к спорту и здоровому образу жизни.

**Цель:** расширить знания и представления младших школьников о профессии тренера в фитнес-аэробике.

**Задачи:**

**1. Воспитательные:**

- формирование ценностного отношения к двигательной активности;
- воспитание дружеских, партнерских взаимоотношений между всеми участниками образовательного процесса;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование самостоятельности и дисциплинированности;

**2. Развивающие:**

- формирование коммуникативной компетенции;
- развитие умения взаимодействовать в группе;
- формирование интереса к спорту;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- развитие внимания, памяти, ловкости.

**3. Обучающие:**

- познакомить с профессией тренера в фитнес-аэробике;
- формирование начальных представлений о содержании спортивной тренировки и деятельности тренера,
  - приобретение опыта базовых упражнений фитнес-аэробики и принципов правильного дыхания при подаче голосовых команд,
  - формирование и совершенствование двигательных навыков, а также правильного выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

**Вид проекта**

По времени реализации проект «Профессия «Фитнес-тренер» является краткосрочным. Он реализуется в течение 9 занятий. Данный проект был реализован на базе Ломоносовской школы №3 в период с 29.09.2025 по 27.10.2025 гг.

По количеству участников данный проект групповой (коллективный), в нем принимали участие обучающиеся программы «Фитнес-аэробика» 1 года обучения.

По профилю знаний – монопредметный, т.е. относится к одной области – физическое развитие.

По характеру результата проект «Профессия «Фитнес-тренер» относится к творческим проектам, результатом которого стали постановка танцевального номера и создание видеороликов «Я – фитнес-тренер» и «Фитнес-танец».

Проект носит творческий характер: занимающиеся изучают базовые шаги и комбинации, вербальные и невербальные команды, и участвуют в создании творческой постановки на основе пройденного материала.

Формирование представлений школьников о виде спорта «фитнес-аэробика» и профессии фитнес-тренера в рамках реализации проекта «Профессия «Фитнес-тренер» строится с использованием следующих современных образовательных технологий:

1. Технология проектной деятельности.

Данная технология является основополагающей, так как знакомство с профессией тренера в рамках занятий по дополнительной общеразвивающей программе строится в формате реализации проекта.

2. Модульная технология.

Данная технология представлена в разделении учебного материала на самостоятельные блоки, изучая которые занимающиеся глубже погружаются в разные аспекты тренировочного процесса.

3. Здоровьесберегающая технология.

Проект реализуется в рамках занятий физкультурно-спортивной направленности, которые включают в себя овладение и совершенствование основных двигательных навыков; использование на занятиях комплекса ОРУ в сочетании со специальными упражнениями, обеспечивающее наличие необходимой физической нагрузки на все группы мышц.

4. Информационно-коммуникационные технологии.

Эта педагогическая технология подразумевает использование специальных программных и технических средств для доступа к различным информационным источникам и инструментам совместной деятельности, для получения конкретного результата. При разработке данного проекта использовались материалы из сети интернет (информация о профессии тренера по фитнес-аэробике, картинки и фотографии, иллюстрирующие выбранный вид спорта и профессию). В процессе занятий происходила фото и видео съемка, с последующим созданием видеороликов с использованием программы CapCut.

Проект разработан на основе следующих принципов

- личностно-ориентированное взаимодействие, а также его индивидуально-личностных проявлениях в разных видах деятельности;
- доступность знаний (материал был представлен в форме, понятной ребенку в возрасте 6-11 лет);

- активное включение детей в деятельность (занятия организовывались таким образом, чтобы в выполнении заданий участвовали все занимающиеся);

- рефлексивность для формирования у ребенка субъектной позиции через первоначальное осознание мотивации собственной деятельности.

Участники данного проекта – обучающиеся дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика» в возрасте 6-11 лет.

### **Формы реализации проекта**

- Беседы
- Моделирование тренерской деятельности
- Коллективное творчество

### **Материально-техническое обеспечение**

Музыкальная установка с различными носителями, колонки, иллюстрации по темам занятий, гимнастические коврики по количеству учащихся, гимнастические блоки по количеству учащихся.

### **Жизнеспособность проекта**

Главным преимуществом данного проекта является тот факт, что его реализация не требует особых финансовых затрат. Успешность проекта зависит от грамотного выстроенного взаимодействия всех участников проектной деятельности и целеустремленности каждого участника проекта.

Данный проект может быть реализован в рамках любой программы физкультурно-спортивной направленности для детей младшего школьного возраста.

### **Ожидаемые результаты проекта**

После завершения проекта обучающиеся смогут:

- проявлять интерес к спорту;
- рассказывать о профессии фитнес-тренера;
- демонстрировать упражнения, необходимые для развития мышц рук, ног, корпуса;
- демонстрировать начальные навыки проведения разных частей занятия;
- регулировать дыхание при выполнении специальных упражнений аэробики.

Проект «Профессия «Фитнес-тренер» позволяет сформировать у обучающихся знания в эмоционально-образной форме, развить субъектную позицию в процессе приобщения к профессии тренера, посредством моделирования тренировочного процесса «примерить» на себя роль тренера и оценить важность данной профессии в спортивной деятельности.

## Этапы реализации проекта

### 1. Подготовительный этап:

- Определение темы проекта.
- Формулировка цели и задач.
- Составление плана основного этапа проекта.
- Подбор наглядно – дидактических пособий, демонстрационного материала.
- Разработка учебного материала и разделение его на блоки.

### 2. Основной этап

Наименование блока	Тема занятия	Порядок проведения занятия	Дозировка
Тренерская деятельность в фитнес-аэробике	1. Вид спорта «Фитнес-аэробика»	1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему проекта. Ходьба, бег в колонне друг за другом.	5 мин
		2. Комплекс ОРУ 3. Знакомство с видом спорта «Фитнес-аэробика». Знакомство с содержанием тренировки. Фитнес-тренировка	10 мин 25 мин
	4. Заминка. Стретчинг. Рефлексия «Что я узнал о фитнес-аэробике?».	5 мин	
	2. Профессия «Фитнес-тренер»	1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему «Профессия «Фитнес-тренер». Ходьба, бег в колонне друг за другом.	5 мин
2. Комплекс ОРУ. 3. Беседа с детьми «Роль тренера в фитнес-подготовке». Фитнес-		10 мин 25 мин 5 мин	

		<p>тренировка.</p> <p>4. Заминка. Стретчинг. Рефлексия «Что я узнал о профессии тренера?».</p>	
Команды тренера в фитнес-аэробике	3. Команды фитнес-тренера	<p>1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему «Команды фитнес-тренера».</p> <p>2. Комплекс ОРУ.</p> <p>3. Разучивание основных жестовых и голосовых команд тренера. Применение на практике. Фитнес-тренировка.</p> <p>4. Заминка. Стретчинг. Рефлексия: «Какие существуют жесты тренера? Что они означают?».</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин 25 мин</p> <p>5 мин</p>
	4. Дыхание	<p>1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему «Дыхание». Ходьба, бег в колонне друг за другом.</p> <p>2. Комплекс ОРУ. Специальные упражнения.</p> <p>3. Изучение принципов правильного дыхания во время проведения тренировки. Дыхательные упражнения. Отработка голосовых команд в движении.</p> <p>4. Заминка. Упражнения на расслабление.</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>25 мин</p> <p>5 мин</p>

		Рефлексия «Что понравилось? / Что было трудно?».	
Базовые шаги классической аэробики	5. Базовые шаги аэробики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему «Базовые шаги аэробики». Ходьба, бег в колонне друг за другом.</li> <li>2. Комплекс ОРУ. Специальные упражнения.</li> <li>3. Разучивание основных шагов классической аэробики. Фитнес-тренировка.</li> <li>4. Заминка. Стретчинг. Рефлексия «Какие базовые шаги аэробики я запомнил?».</li> </ol>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>25 мин</p> <p>5 мин</p>
	6. Комбинации базовых шагов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему «Комбинации базовых шагов». Ходьба, бег в колонне друг за другом.</li> <li>2. Комплекс ОРУ. Специальные упражнения.</li> <li>3. Составление комбинаций из базовых шагов классической аэробики. Смена направления движения в комбинациях. Фитнес-тренировка.</li> <li>4. Заминка. Стретчинг. Рефлексия «Как</li> </ol>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>25 мин</p> <p>5 мин</p>

		соединять между собой шаги аэробики?».	
Музыкальность	7. Музыка в фитнес-аэробике	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему «Музыка в фитнес-аэробике». Ходьба, бег в колонне друг за другом.</li> <li>2. Комплекс ОРУ. Специальные упражнения.</li> <li>3. Понятия «темп» и «ритм». Влияние темпа и ритма музыки на темп тренировки. Подбор музыкального сопровождения для проведения тренировки. Фитнес-тренировка</li> <li>4. Заминка. Стретчинг. Рефлексия «Почему темп и ритм музыки важны в фитнес-аэробике?».</li> </ol>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>25 мин</p> <p>5 мин</p>
Фитнес-тренировка	8. Моделирование тренировки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему «Моделирование тренировки». Ходьба, бег в колонне друг за другом.</li> <li>2. Тренировочные упражнения. Дети показывают упражнения самостоятельно.</li> <li>3. Фитнес-тренировка. Дети самостоятельно предлагают комбинации для</li> </ol>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>25 мин</p>

		совместного выполнения. Отработка подачи голосовых и жестовых команд. 4. Заминка. Стретчинг. Рефлексия «Что понравилось? Что было трудно?».	5 мин
Итоговое занятие	9. Запись видеороликов	1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Ходьба, бег в колонне друг за другом. 2. Тренировочные упражнения. Дети показывают упражнения самостоятельно. 3. Повторение танцевальной хореографии. Запись видеороликов. 4. Заминка. Стретчинг. Рефлексия «Профессия «Фитнес-тренер».	5 мин  10 мин  25 мин  5 мин

### **Формы работы с детьми**

1. Рассматривание тематических картинок (см. Приложение №1).
2. Знакомство со спортивным инвентарем (гимнастический коврик, гимнастический блок).
3. Беседы (см. Приложение №2).

### **5. Заключительный этап**

По итогам реализации данного проекта совместно с ребятами был подготовлен видеоролик «Я – фитнес-тренер» и «Фитнес-танец».

Посмотреть видеоролики можно по ссылке:

<https://disk.yandex.ru/d/R53TdRBZKzeE3g>

## Список использованной литературы:

1. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года. / <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
2. Мусс Г. Н., Шарычева М. Э. Теория, методика и практика обучения младшего школьника: учебно-методическое пособие / авт.-сост. Г.Н.Мусс, М.Э.Шарычева. – Оренбург: 2018 – 65 с.
3. Морозов К.А. Информационно–коммуникативные технологии и их применение в педагогической деятельности / <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionno-kommunikativnye-tehnologii-i-ih-primeneniye-v-pedagogicheskoy-deyatelnosti>
4. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн:БГУФК, 2005. - 100 с.
5. Мартынов А.А. Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в школе / Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 3. с. 46-48.
6. Юсупхаджиева Т. В. Актуальные подходы к реализации трудового воспитания в современной начальной школе / <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-podhody-k-realizatsii-trudovogo-vozpitaniya-v-sovremennoy-nachalnoy-shkole>

Приложение №1. Тематические картинки

1) Картинки по теме Вид спорта «фитнес-аэробика»



2) Картинки по теме «Профессия «Фитнес-тренер»

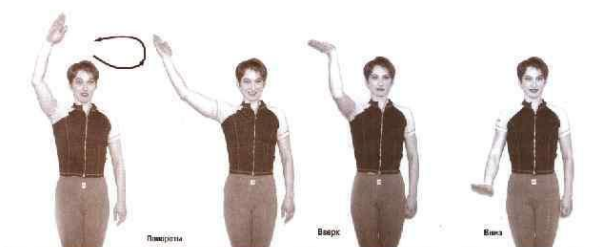


### 3) Картинки по теме Команды фитнес-тренера

ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ СИМВОЛЫ-ЖЕСТЫ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В АЭРОБИКЕ



ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ СИМВОЛЫ-ЖЕСТЫ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В АЭРОБИКЕ



ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ СИМВОЛЫ-ЖЕСТЫ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В АЭРОБИКЕ



1) Роль тренера в фитнес-подготовке.

Ребята, вы наверняка видели, как люди занимаются в спортзале: бегают на дорожке, поднимают гантели или делают упражнения под музыку. А как вы думаете — можно ли стать сильным, быстрым и ловким без помощи тренера? И зачем он вообще нужен, если спортсмен уже умеет выполнять сложные упражнения?

Тренер в фитнесе – это как проводник в мире спорта. Он занимается организацией и проведением тренировочных занятий, планирует тренировки так, чтобы каждый спортсмен развивал физические качества, навыки и умения в определенном виде спорта.

Что делает фитнес-тренер на занятии?

Тренер всегда следит, чтобы выполнение упражнений было правильным и безопасным. Также фитнес-тренер подбирает музыку и придумывает интересные связки движений, объясняет, как правильно дышать во время тренировки, и следит за самочувствием учеников во время тренировки.

Сложно ли работать фитнес-тренером?

Сложно, но интересно! Тренер постоянно учится новому, общается с разными людьми и сам ведет здоровый образ жизни. Но ему приходится быть очень ответственным: он должен помнить о здоровье каждого ученика, придумывать разнообразные занятия и всегда оставаться добрым и уверенным, даже если устал.

Как стать фитнес-тренером?

Чтобы стать профессиональным тренером нужно получить образование в области физической культуры и спорта. Также нужно продолжать заниматься самостоятельно, поддерживать свою физическую форму и обновлять знания.

### *Приложение №3. Базовые шаги классической аэробики*

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. March - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2. Basic step – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

3. V-step – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.

4. Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

5. Pivot - шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед - поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

6. Box step - по квадрату 4 шага: шаг скрестноправой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

7. Step cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

8. Zorba – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

9. Kick ball change: kick cha-cha – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут. Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. Step touch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

2. Knee-up – шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.

3. Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4. Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.

5. Lift Side – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

6. Pony – прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. Scoop – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

8. Open Step – правой шаг в сторону – левая на носок - левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

9. Toe Touch – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

10. Heel Touch – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

11. Lunge - выпад на левой, правая в сторону на носок- приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок- приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. March+Cha-cha-cha – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую

2. March+lift:

вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift)

вариант В: раз – шаг March, два – подъем ноги, три, четыре - March

3. Basic step+cha-cha-cha – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

4. Basic step+lift:

вариант А: шаг правой вперед – подъем левой (lift) – шаг левой назад – правую приставить

вариант В: шаг правой вперед – левую приставить – шаг правой назад – подъем левой (lift)

5. V–step+cha-cha-cha– шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

6. V-step+lift - шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

7. Mambo+cha-cha-cha– шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

8. Mambo+lift– шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

9. Pivot+cha-cha-cha - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

10. Pivot+lift - шаг мамбо с поворотом + lift – шаг вперед – поворот – шаг вперед – лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

11. Box step+cha-cha-cha – шаг скрестноправой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. Box step+lift – шаг скрестноправой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

13. Step cross+cha-cha-cha – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. Step cross+lift – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

15. Zorba+cha-cha-cha– шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16. Zorba+lift– шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

17. Kick ball change+lift:

вариант А: правой кик - ча-ча – подъем правой (lift) – приставить правую, лидирующая нога меняется на левую

вариант В: правой кик – ча-ча – правую приставить – подъем левой (lift) Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. Grapevine– шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2. Double Step Touch– два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. Chasse mambo front– ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. Chasse mambo back– ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. Repeat – повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. Superman - с правой два прыжка в сторону- 1 – согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 – стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

#### *Приложение №4. Принципы составления комбинаций в фитнес-аэробике*

Методы создания соединений и комбинаций:

– *Метод линейной прогрессии*. Сначала многократно повторяется определённый элемент (например, приставной шаг), затем, продолжая выполнять его, добавляют движение руками. Усложняют элемент за счёт изменения направления, темпа и т. п., далее переходят к другому элементу

– *Метод от «головы» к «хвосту»*. Вначале выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем — «Б», потом вновь возвращаются к упражнению «А» и соединяют его с упражнением «Б». Каждое упражнение повторяют многократно.

– *Метод «зигзаг»*. Вначале выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем — «Б», потом упражнения «А» и «Б» соединяются и выполняются по схеме А-Б-А-Б-А-Б. Затем выполняется упражнение «В», которое после добавляется к предыдущим по той же схеме.

– *Метод сложения*. В комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения. Возможно составление комбинации из нескольких, обычно 4–8 элементов.

– *Блок-метод*. Комбинация состоит из четырёх блоков упражнений и более (не менее 32 счётов).

Основные правила составления комбинаций:

– Завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальному действию последующего.

– Переход от одного элемента к другому осуществляется со свободной ноги.

– Начальная фаза движения выполняется в той плоскости, в которой завершилось предыдущее.

– Необходимо учитывать возможность перемещения при выполнении комбинации с правой и левой ноги.

– Необходимо использовать промежуточные шаги для отсоединения структурных элементов друг от друга. Количество промежуточных шагов определяется задачами урока и степенью подготовленности группы.

*Приложение №5. Моделирование тренировочного процесса*



Карта фиксации результатов реализации проекта

Группа \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

Фамилия, имя, отчество педагога: \_\_\_\_\_

Вид диагностики: входная/итоговая

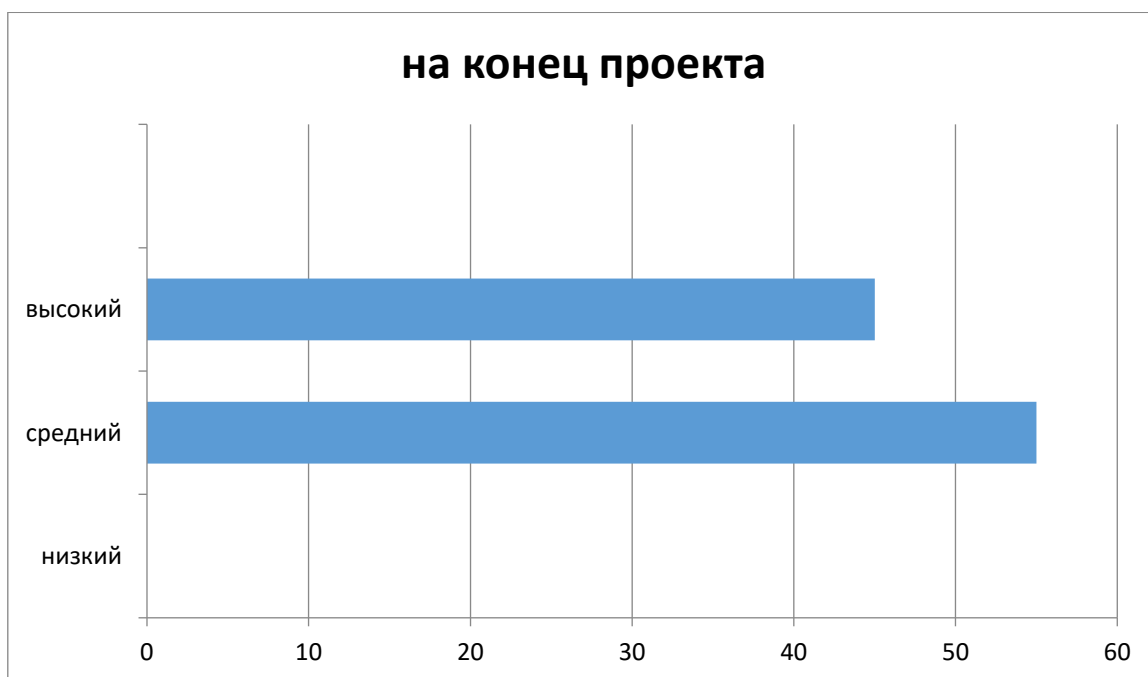
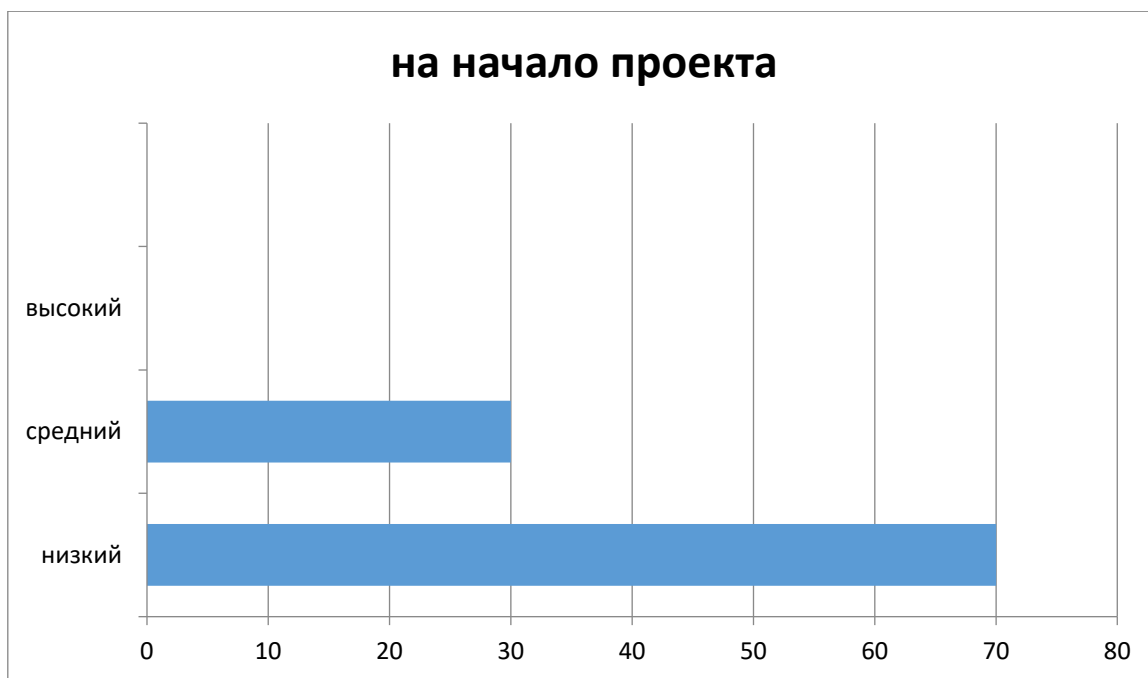
п/п	Ф.И.О. обучающегося	Теоретические знания						Практические умения					Уровень освоения материалов проекта
		Правила спортивной игры	Профессия «Тренер»	Профессия «Спортивный врач»	Профессия «Судья»	Профессия «Журналист»	Техника безопасности во время подвижных игр	Демонстрация комплекса ОРУ	Передача мяча в парах	Броски и ловля мяча	МАТЧ	Судейство спортивной игры	
.													
.													
.													
	<b>ИТОГО:</b>	В целом по группе теоретический материал освоен на: В - _____ % С - _____ % Н - _____ %						В целом по группе практические результаты достигнуты на: В - _____ % С - _____ % Н - _____ %					В - _____ % С - _____ % Н - _____ %

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся

Предметные знания и умения: высокий уровень \_\_\_\_чел., \_\_\_\_%; средний уровень \_\_\_\_чел., \_\_\_\_%; низкий уровень\_\_чел., \_\_\_\_%;  
Метапредметные (общеучебные) умения и навыки: высокий уровень \_\_\_\_чел., \_\_\_\_%; средний уровень\_\_\_\_чел., \_\_\_\_%; низкий уровень  
чел., \_\_\_\_\_%;  
Личностные результаты: высокий уровень\_\_чел, \_\_\_\_%; средний уровень \_\_\_\_чел., \_\_\_\_%; низкий уровень \_\_\_\_чел., \_\_\_\_%;  
Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(подпись) (Фамилия И.О.)

\*\* высокий уровень – от 8 до 10 баллов; средний уровень – от 5 до 7 баллов; низкий уровень – от 1 до 4 баллов.

Результаты реализации проект «Профессия «Фитнес-тренер»



В проекте приняло участие 32 обучающихся программы «Фитнес-аэробика» 1 года обучения. На начало проекта у воспитанников наблюдался низкий уровень теоретических знаний о профессии тренера фитнес-аэробики и практических навыков. По окончании проекта – низкий уровень освоения программы отсутствует, 55% – средний уровень и 45% – высокий.