

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Управление образования города Кузнецка

МБОУ СОШ № 8 им. П. А. Щипанова города Кузнецка

СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ № 8
им. П.А. Щипанова
города Кузнецка

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 8 им. П.А. Щипанова
города Кузнецка

Шалькина С.В.

Приказ № 90 - ОД
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(модуль «Фитнес-аэробика»)

для обучающихся 1-3 классов

город Кузнецк 2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Фитнес-аэробика»

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования (далее – Модуль) реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль разработан во исполнении перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том

числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей.

Цель и задачи изучения модуля «Фитнес-аэробика»

Цель модуля – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачи модуля:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

способствовать развитию у обучающихся творческих способностей;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

Место модуля «Фитнес-аэробика» в учебном плане

Модуль реализуется на уроках физической культуры в 1 - 3 классах. Изучение фитнес-аэробики предполагается в объеме 101 часа (1 класс - 33 часа (1 час в неделю), 2 класс - 34 часа (1 час в неделю), 3 класс – 34 часа (1 час в неделю)).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура».

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286) Модуль «Фитнес-аэробика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые *личностные результаты на уровне начального общего образования:*

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробики как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые *метапредметные* результаты на уровне начального общего образования:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:

формирование знаний истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

формирование представлений о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза); формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

1-3 класс

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-3 класс

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1-3 класс

Классическая аэробика

Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.

Выполнение комбинации классической аэробики (приложение № 1).

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.

Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него (приложение № 2).

Хореографическая и музыкальная подготовка

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике (в ходе урока)	
1-3 класс	
История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.	<i>Знать</i> историю развития фитнес-аэробики в мире и России. <i>Выявлять</i> достижения российских команд по фитнес-аэробике на мировой арене.
Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.	<i>Знать</i> классификацию видов фитнес-аэробики.
Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом зале).	<i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой хореографическом зале.</i>
Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.	<i>Проявлять морально-волевые качества во время занятий фитнес-аэробикой.</i>
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности, 4 часа	
1-3 класс	

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	Уметь подбирать одежду и обувь для занятий фитнес-аэробикой.
Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	Знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. Уметь подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
1-3 класс	
Классическая аэробика, 60 часов	
Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Знать и уметь выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги
Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения	Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.
Выполнение комбинации классической аэробики	Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.
Степ-аэробика, 33 часа	
Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Знать и уметь выполнять базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).
Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.	Знают правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики Умеют сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
	комплекса фитнес-аэробики.
Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением	Умеют выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.
Хореографическая и музыкальная подготовка, 4 часа	
1-3 класс	
Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.	Проявляют эмоциональность, красоту движений во время занятий фитнес-аэробикой. Владеют музыкальным слухом, чувством ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.
Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».	Знать понятие «музыкальный размер» и «музыкальный квадрат»

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическая литература

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
2. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод.

советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.

5. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

6. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

7. *Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М.* Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФКСиТ, 2010. – 11 с.

8. *Сайкина, Е.Г.* Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат дис. ... доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург, 2009 - 46 с.

9. *Смолевский, В.М.* Ритмическая гимнастика в школе: доступно, эффективно, эмоционально. [Текст] / В.М. Смолевский // Физическая культура в школе. - 1988, - № 3. - С. 46-48.

10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. *Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер.* – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

11. *Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П.* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр .Школьная книга., 2005.

12. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.

13. *Шихи К.* Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с., ил.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>
2. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
3. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
4. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
5. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
6. Учительский портал www.uchportal.ru

Материально-техническое обеспечение модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (A-mic) стойка для музыкального оборудования	Д	
Аудиозаписи и видеозаписи	Д	
Бревно напольное (3 м)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая	П	Длина - 2м; 4 м
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Скакалка	К	
Дорожка разметочная для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Аптечка	Д	
Мат гимнастический	Ф	Размер – 2х1х0,1 м
Коврик индивидуальный	К	min 120х60 см
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление среднее
Мячи fitball	Ф	Диаметр 50 см.
Мячи fitball	Ф	Диаметр 55 см.
Конусы	К	Высота 50 см
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см
Обруч гимнастический	К	90 см
Мячи резиновые диаметр 15 см	К	15 см

Конусы разметка	П	резиновые диски
Мини мячи тяжелые (резиновые)	К	
Мячи паралоновые	К	
Станок хореографический	Д	

Конусы разметка	П	резиновые диски
Мини мячи тяжелые (резиновые)	К	
Мячи паралоновые	К	
Станок хореографический	Д	

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Комбинации классической аэробики 1-3 класс

Комбинация № 1

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	March на месте	1-2 в стороны 3-4 вверх 4-6 в стороны 7-8 вниз	8	4
2	March front-back (на счёт 4 и 8 Кnee up)		8	4
3	Leg Curl	Вперёд и вниз	2	16
4	Double Step Touch	Вперёд и вниз	4	8

Комбинация № 2

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Open step	Круг плечом назад	2	8
2	Open step	Сгибание-разгибание предплечий	2	8
3	Open step	Одна рука вперёд	2	8
4	Open step	Одна рука вверх	2	8
5	Double Step Touch	На поясе, на счёт 4 руки вверх	4	4
6	March вперёд, 5-8 Tap side попеременно, march назад, 13-16 Tap side попеременно		16	1

Комбинации степ-аэробики 1-3 класс

Комбинация № 1

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Step Tap, пр/л	На пояс	2	4
2	Basic Step, пр	Сгибание-разгибание предплечий	4	2
3	V step, пр	Руки в стороны	4	2
4	Knee up (knee lift), пр/л	На пояс	4	2
5	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

Комбинация № 2

№ п/п	Название элемента	Движения рук	Величина элемента	Количество повторений
1	Tap Up, пр/л	Сгибание-разгибание предплечий	4	2
2	V step, пр	Руки в стороны	4	2
3	Knee up (knee lift), пр/л	На пояс	4	2
4	Basic Step, пр	Сгибание-разгибание предплечий	4	1
5	Jumping Jack	Руки в стороны - вниз	2	2
6	И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности)			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623624

Владелец Шалькина Светлана Венедиктовна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025