

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ  
АДМИНИСТРАЦИИ МО «Г. БУГУРУСЛАН»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Чемпион»  
муниципального образования «г. Бугуруслан»

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
от «14» 02 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора МБУДО СШ «Чемпион»

Иванова О.А.

Протокол № 5



Приказ № 13 от 24.02 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «Фитнес-аэробика»

Возраст обучающихся: от 7 лет

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – до 5 лет
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничен
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничен

Авторы-составители:

Холодинская Н.Б., заместитель директора,  
Иванова О.А., Иванова И.И., тренеры-преподаватели  
первой квалификационной категории

г. Бугуруслан, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	4
1.1. Название программы .....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	6
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ .....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, наполняемость групп на этапах спортивной подготовки .....	9
2.2. Объем программы.....	11
2.3. Виды (формы) обучения .....	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	17
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	20
2.6. План антидопинговых мероприятий .....	28
2.7. План инструкторской и судейской практики .....	31
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	32
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	37
3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	37
3.2. Оценка результатов освоения программы .....	70
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации .....	73
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» .....	79
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки .....	79
4.2. Учебно-тематический план .....	98
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	105
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	106
6.1. Материально-технические условия .....	107
6.2. Кадровые условия.....	110
6.3. Информационно-методические условия.....	110
Приложение А.....	113

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке обучающихся, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес аэробика» (утв. приказом Минспорта от 09.11.2022 № 947), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес аэробика» (утв. приказом Минспорта от 22.12.2022 №1357), а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес аэробика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес аэробика», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 № 947 (далее – ФССП).

Таблица №1

#### Спортивные дисциплины вида спорта «фитнес-аэробика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
аэробика	125	001	1	8	1	1	Я
аэробика (5 человек)	125	004	1	8	1	1	Я
степ - аэробика	125	002	1	8	1	1	Я
степ - аэробика (5 человек)	125	005	1	8	1	1	Я
хип - хоп	125	003	1	8	1	1	Я
хип - хоп - большая группа	125	006	1	8	1	1	Л

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес аэробика» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУДО СШ «Чемпион» города Бугуруслана и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по фитнес аэробике на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес аэробика» на этапе совершенствования спортивного мастерства в МБУДО СШ «Чемпион», остальные по окончании обучения могут продолжить занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе.

Программа разработана в МБУДО СШ «Чемпион» с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «фитнес аэробика», утвержденной приказом Минспорта России 14.12.2022 № 1233, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ),
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по фитнес аэробике, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «фитнес аэробика»;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в фитнес аэробике;

- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития внимания и наблюдательности.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

## **1.2. Цели и задачи программы**

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий фитнес аэробикой; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Бугуруслана, Оренбургской области, России по фитнес аэробике.

Основной целью этапа начальной подготовки является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники фитнес аэробики, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни. Преимущественная направленность этапа начальной подготовки заключается в организации спортивного отбора и определении спортивной специализации детей.

Основной целью учебно-тренировочного этапа является формирование спортивного мастерства спортсменов, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов. Преимущественная направленность учебно-тренировочного этапа на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «фитнес аэробика» и получение спортивной квалификации, необходимой для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Основные задачи программы спортивной подготовки:

- **Образовательные:**

- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование физической подготовки, спортивно-технической подготовки, спортивно-тактической подготовки, психической подготовки;
- достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося спортсмена;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

- **Развивающие**

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождению спортивной подготовки по виду спорта.

- **Воспитательные:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся на этапе НП;
- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья;
- сформированными позитивными личностными качествами.

- **Оздоровительные:**

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья и закаливание организма;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни и основами гигиены.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

В основе программ в дисциплине «аэробика» лежат движения высокоударной (hi-impact) аэробики, основанные на постоянных прыжках и беге, под музыкальное сопровождение с четко различимой ударностью. Обязательных элементов не существует, а также не приветствуется использование элементов из спортивной аэробики. Акцент делается на непрерывное выполнение движений, выстроенных в творчески составленную композицию. Темп музыки для этой дисциплины должен находиться в пределах 150-160 уд/мин.

Соревнования в спортивной дисциплине «степ-аэробика» проводятся с использованием степ-платформ. В основе программ в дисциплине «степ-аэробика» лежат универсальные правила работы на степ-платформе четко описывают организацию степ-тренировки с использованием правильной техники работы ног, рук и туловища. Эти правила необходимо использовать таким образом, чтобы, независимо от уровня физической подготовки участников соревнований можно было избежать физических травм или повреждения во время выступления в спортивной дисциплине «степ-аэробика». Специфику данной дисциплины представляет «степ-активность» – перенос всего веса тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ-платформы на пол. Темп музыки для этой дисциплины должен находиться в пределах 130-140 уд./мин.

Программа в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» включает в себя презентацию («зрелищность»), взаимодействие с аудиторией и носит развлекательный характер (спортивное шоу). В основе программы лежит принцип зрелищности с использованием движений высокоударной аэробики и танцевальных движениях, показывающих динамичность, артистизм и физическую подготовку всей Группы. В программе выступлений нет обязательных элементов. Наличие сложных элементов и поддержек не являются особенностью этой дисциплины. Темп музыки для этой дисциплины должен находиться в пределах 140-155 уд./мин.

Специфика дисциплины «хип-хоп» и «хип - хоп - большая группа» – воплощение стилей уличного танца в соревновательной программе спортсменов. Это включает широкий диапазон стилей, таких как локинг, поппинг и другие, которые появились в 1970-х годах и развиваются в настоящее время. Хип-хоп – это смесь уличного танца и различных культурных интерпретаций со всего мира. Танцевальное выступление по хип-хопу включает внешний вид, музыку, позу, осанку и сам уличный стиль – то, что создает именно уникальность хип-хоп культуры. Количественное отличие участников Группы (команды) этих двух дисциплин: дисциплина «хип-хоп» – 5-9 человек, а дисциплина «хип - хоп - большая группа» – 10-25 человек.

Современный этап развития аэробикой характеризуется внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным



направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей. Комплекс аэробных упражнений полезен для растущего организма: он укрепляет осанку; улучшает иммунитет, работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирует здоровый опорно-двигательный аппарат и улучшает координацию движений.

Спортивные дисциплины вида спорта «фитнес-аэробика», развиваемые в МБУДО «Спортивная школа «Чемпион» (далее – Организация), определяются самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей 1.

### **2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, наполняемость групп на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

#### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления (полных лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3 года	до одного года обучения	7	8
		свыше одного года обучения	8-9	8
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	4-5 лет	до трех лет обучения	10	6
		свыше трех лет обучения	13	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается		14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается		17	1

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-3 годов обучения. При этом, при комплектовании учебно-тренировочных групп

разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «фитнес аэробика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься спортивной аэробикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям спортивной аэробикой.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 9-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям фитнес аэробикой.

Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства – зачисляются обучающиеся от 14 лет, успешно освоившие этап спортивной специализации и имеющие спортивные разряды не ниже КМС.

Срок обучения на этапе - не ограничивается.

Комплектование учебно-тренировочных групп в СШ «Чемпион» проводится по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; (пн. 4.1. Приказа № 634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «фитнес аэробика». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

– увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

– возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

– установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес аэробика» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанного в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634).

Возможен перевод обучающихся из других организаций (пп. 4.2. Приказа № 634) при условии:

– предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

– выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

– соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

## 2.2. Объем программы

Объем программы и распределение учебной нагрузки по этапам спортивной подготовки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объём программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап СС М	Этап ВС М
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Количество часов в неделю	6	7	8	12	12	12	14	14	21	24
Количество занятий в неделю	3	3	3	4	4	4	5	5	6	7
Общее количество часов в год	312	364	416	624	624	624	728	728	1040	1248

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

### 2.3. Виды (формы) обучения

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

#### *Учебно-тренировочные занятия*

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности или отпуска допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроения на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить встраивание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

### ***Учебно-тренировочные мероприятия***

Учебно-тренировочные мероприятия – это мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

			спортивной специализации)	спортивного мастерства	мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МБУДО СШ

«Чемпион» города Бугуруслана, календарный план спортивных мероприятий МО город Бугуруслан, календарный план спортивных мероприятий Оренбургской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### **Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по фитнес аэробике осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МБУДО СШ «Чемпион» города Бугуруслана, календарным планом МО город Бугуруслан, календарным планом Оренбургской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фитнес аэробика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Контрольные	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3
Отборочные	-	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2	2	2	1	1

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольными соревнованиями являются:

- для обучающихся групп этапа начальной подготовки – внутришкольные соревнования «Аэробик-данс-шоу» (январь), первенство города по фитнес аэробике (март-апрель);

- для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения – открытые внутришкольные или муниципальные турниры по фитнес аэробике (ноябрь, март, июнь);
- для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения – открытые муниципальные или областные турниры по фитнес аэробике (ноябрь, март);
- для обучающихся этапа ССМ – чемпионат и первенство области по фитнес-аэробике,
- для обучающихся ВСМ – чемпионат ПФО, чемпионат России по фитнес-аэробике.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. Отборочными соревнованиями являются:

- для обучающихся групп этапа начальной подготовки 3 года обучения и учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения – первенство города Бугуруслана по фитнес аэробике (октябрь);
- для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения – первенство города Бугуруслана (октябрь), тренировочное мероприятие по фитнес аэробике (февраль-март);
- для обучающихся этапа ССМ – чемпионат и первенство города по фитнес-аэробике,
- для обучающихся ВСМ – чемпионат области, чемпионат области по фитнес-аэробике.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Оренбургской области для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня. Основными соревнованиями являются:

- для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения – Кубок области по фитнес аэробике (декабрь), Первенство Оренбургской области по фитнес аэробике (март, апрель);
- для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения – Кубок области по фитнес аэробике (декабрь), чемпионат и первенство Оренбургской области по фитнес аэробике (март, апрель);
- для обучающихся этапа ССМ – чемпионат и первенство области по фитнес-аэробике,
- для обучающихся ВСМ – чемпионат ПФО, чемпионат России по фитнес-аэробике.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными Федерацией фитнес аэробики России,



правилами вида спорта «фитнес аэробика», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

### ***Работа по индивидуальным планам***

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Оренбургской области по фитнес-аэробике, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники фитнес-аэробики, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фитнес-аэробика» представлен в таблице 7.

Таблица 7.

### **Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап ССМ	Этап ВСМ

мероприятия	1	2	3	1	2	3	4	5	не огран ичен	не огран ичен	
	Недельная нагрузка (в часах)										
	6	7	8	12	12	12	14	14	21	24	
	Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия (в часах)										
	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	
	Наполняемость групп (человек)										
	8	8	8	6	6	6	6	6	4	1	
1	Общая физическая подготовка	140	164	187	175	262	262	233	218	207	237
2	Специальная физическая подготовка	78	91	104	175	156	156	189	189	273	262
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	62	25	25	58	73	131	150
4	Техническая подготовка	56	66	75	125	125	125	146	146	273	349
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	29	33	44	37	37	66	66	98	112
6	Инструкторская и судейская практика	3	4	4	12	6	6	15	22	33	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	11	12	31	12	12	22	15	76	100
Общее количество часов в год		312	364	416	624	624	624	728	728	1092	1248

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 8.

Таблица 8.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап СС М	Этап ВС М
		1	2	3	1	2	3	4	5		
1.	Общая физическая подготовка (%)	45	45	45	28	28	28	28	28	19	19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25	25	25	28	28	28	28	28	25	21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	10	10	10	10	10	12	12
4.	Техническая подготовка (%)	18	18	18	20	20	20	20	20	25	28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	8	7	7	7	7	7	9	8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	5	5	5	5	5	7	8
	ИТОГО	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

Учебно-тренировочный процесс организуется на основе следующих видов планирования:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренерская документация планирования:

1) Рабочая программа спортивной подготовки на конкретный год обучения,

- 2) Годовой учебный план,
- 3) Календарный план соревнований,
- 4) Расписание учебно-тренировочных занятий,
- 5) Рабочий план на месяц,
- 6) Индивидуальные планы тренировок для спортсменов,
- 7) Журнал учёта групповых занятий.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы в МБУДО СШ «Чемпион» является воспитание личности, развитие физических возможностей спортсмена, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Основная цель воспитательной работы – воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с формированием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Педагогам спортивной школы важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

#### Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению, к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

#### Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах фитнес аэробики;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

#### Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;
- профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру-преподавателю, приобщение к истории, традициям фитнес аэробики.
- правовое: воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

#### Содержание направлений воспитательной работы

##### Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

##### Формы и средства реализации:

- посещение музея;
- поднятие Государственного флага РФ и прослушивание гимна РФ на открытии спортивных соревнований в СШ «Чемпион»;
- встречи с выпускниками и ветеранами;
- спортивные соревнования, участие в городских мероприятиях гражданско-патриотической направленности;

- беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- экскурсии, походы, праздники,
- просмотр кинофильмов о великих спортсменах, героях и событиях Великой Отечественной войны и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

#### Профессионально-спортивное воспитание

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний, беседы с фельдшером СШ «Чемпион»;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- Выполнение спортивных нормативов;
- Выполнение нормативов ГТО;
- Результативность на спортивных соревнованиях по фитнес аэробике;
- Заключение медицинских осмотров.

Нравственное воспитание – одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение обучающегося к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников правовоспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;
- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);
- Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.
- Отсутствие правонарушений и преступлений.
- Умение вести себя в общественных местах.

Социальное воспитание – это процесс социального становления обучающихся педагогическими средствами, воспитание значимости социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в коллективе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Оренбургской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 9 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

Таблица 9.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
-------	--------------------	-------------	------------------



1.	<b>Профессионально-спортивная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок) Проведения Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по фитнес аэробике, показательные выступления</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика</li> </ul>	В течение года

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
3.	<b>Гражданско-патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД	В течение года
4.	<b>Нравственное воспитание и развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их	В течение года

	результатов)	мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
4.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
5.	<b>Правовое воспитание</b>		
5.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	В течение года
6.	<b>Социологическое воспитание</b>		
6.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш» Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

## 2.6. План антидопинговых мероприятий

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению, предотвратить использования допинга в спортивной среде.

В МБУДО СШ «Чемпион» осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «фитнес аэробика»;

- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по фитнес аэробике.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;

- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях,

конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

– привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся, проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

– знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций, Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «фитнес аэробика».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8.

Таблице 8.

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	сентябрь	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	октябрь	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	ноябрь	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	декабрь	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на

			сайте РАА «РУСАДА»
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	октябрь	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	ноябрь	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	апрель	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	декабрь	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса по фитнес аэробике и способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе фитнес аэробики.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения фитнес аэробике:

Организация и руководство группой.

Подача команд.

Организация выполнения строевых упражнений.

Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по фитнес аэробике. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

– Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.

– Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.

– Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

– Знать правила соревнований по фитнес аэробике, права и обязанности судейской коллегии.

– Уметь вести протокол соревнований.

– Уметь выполнять обязанности секунданта, помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 9.

Таблица 9.

### План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
<b>Инструкторская практика</b>		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
<b>Судейская практика</b>		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по фитнес аэробике. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по фитнес аэробике. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших спортсменов.

### 2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств



Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования;

- врачебно-педагогические наблюдения.

- Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки – медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

– соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов:

задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 10.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих

пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

##### 1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фитнес аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Планируемые результаты по годам обучения и основным видам спортивной подготовки представлены в таблице 11.

Таблица 11

#### Планируемые результаты освоения программы по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП)

НП-1	НП-2	НП-3
Теоретическая подготовка Обучающиеся знают:		
<ul style="list-style-type: none"><li>– о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</li><li>– общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– сведения по истории Олимпийского движения в России, о выдающихся спортсменах, ценностях спорта;</li><li>– структуру российских соревнований по фитнес аэробике;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– классификацию российских и международных юношеских соревнований;</li><li>– о всероссийской федерации фитнес аэробика, лучших российских тренерах;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;</li><li>– основы здорового образа жизни и питания;</li><li>– элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– методы организации соревнований по фитнес аэробика, правила фитнес аэробика;</li><li>– требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов;</li><li>– о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– понятие терморегуляции, значение органов выделения и обмена веществ при интенсивных физических нагрузках;</li><li>– понятие калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости</li></ul>

<p>развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– историю развития фитнес аэробике в мире, в стране, в регионе, в городе;</li> <li>– характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами;</li> <li>– места занятий, оборудование и инвентарь для фитнес аэробика;</li> <li>– правила безопасности во время занятий фитнес аэробике, меры профилактики травматизма;</li> <li>– правила соревнований по фитнес аэробике.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов дыхания, кровообращения;</li> <li>– о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;</li> <li>– о гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом;</li> <li>– о значении питания, как фактора, формирующего здоровье;</li> <li>– о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки фитнес аэробике;</li> <li>– классификацию и терминологию технических приемов;</li> <li>– о самостоятельном развитии физических качеств и правилах их тестирования.</li> </ul>	<p>от объема и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о мерах предупреждения переутомления;</li> <li>– о значении активного отдыха для спортсмена;</li> <li>– о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;</li> <li>– характерные травмы спортсменов, профилактику и меры по их предупреждению;</li> <li>– понятие о спортивной технике;</li> <li>– основные требования по физической подготовке, предъявляемые к спортсменам различного возраста;</li> <li>– об общероссийских антидопинговых правилах, утвержденных международными антидопинговыми организациями;</li> <li>– основные недостатки в технике фитнес аэробике и пути их устранения;</li> <li>– основные методы развития волевых качеств.</li> </ul>
<p>Общая и специальная физическая подготовка Обучающиеся умеют:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>— выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>— выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;</li> <li>— выполнять упражнения, направленные на развитие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;</li> <li>— выполнять упражнения, развивающие физические качества: силу, координацию;</li> <li>— выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;</li> <li>— уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами фитнес аэробики;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять упражнения с утяжелителями (1-2 кг);</li> <li>— выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;</li> <li>— выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции;</li> <li>— выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед с прыжка, кувырок назад в упор стоя</li> </ul>

<p>физических качеств: гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости;</p> <p>— выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции.</p>	<p>— выполнять разминку перед тренировочным занятием, соревнованиями;</p> <p>— выполнять индивидуальные задания;</p> <p>— выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;</p> <p>— играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;</p> <p>— выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.</p>	<p>ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки, колеса, рондат);</p> <p>— играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами фитнес аэробики;</p> <p>— играть в спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол;</p> <p>выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции спортсменов;</p> <p>— выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180 градусов;</p> <p>— выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;</p> <p>— выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка Обучающиеся демонстрируют:</p>		
<p>– Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.</p> <p>– Приобрести навыки спортивной техники.</p> <p>– Овладеть расслаблением.</p> <p>– Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.</p>	<p>— Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.</p> <p>— Увеличить частоту движений и их амплитуду.</p> <p>— Использовать упругость мышц.</p> <p>— Использовать упругость мышц.</p> <p>— Создать двигательное представление об изучаемой технике</p>	<p>– Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.</p> <p>– Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.</p> <p>– Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.</p> <p>– Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.</p>

**2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фитнес аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес аэробика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Планируемые результаты по годам обучения и основным видам спортивной подготовки представлены в таблице 12.

Таблица 12

**Планируемые результаты освоения программы  
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

УТ-1-3	УТ-4-5
Теоретическая подготовка Обучающиеся знают:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии, правилах фитнес аэробики;</li> <li>– о достижениях российских спортсменов по фитнес аэробике на международном, всероссийском уровне;</li> <li>– единую всероссийскую спортивную классификацию, классификационные нормы и требования по фитнес аэробике;</li> <li>– о значении систематических занятий физической культурой и спортом для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– историю развития вида спорта «фитнес аэробика»;</li> <li>– о значении занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; этические вопросы спорта;</li> <li>– основы общероссийских и международных антидопинговых правил, меру ответственности и правила антидопингового поведения;</li> <li>– нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения</li> </ul>



<p>укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма;</li> <li>– о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;</li> <li>– о вреде курения и употребления спиртных напитков для здоровья и работоспособности спортсмена;</li> <li>– правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки спортсменов по фитнес аэробике;</li> <li>– о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;</li> </ul>	<p>соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по фитнес аэробике, а также условия выполнения этих норм и требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий фитнес аэробикой; основы спортивного питания;</li> <li>–способы формирование социально-значимых качеств личности;</li> <li>– физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;</li> <li>– о тренировке и «спортивной форме»;</li> <li>– о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скоростно-силовых способностей, ловкости и координации движений, общей выносливости;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях со спортсменами по фитнес аэробике;</li> <li>– об утомлении и переутомлении, причинах утомления;</li> <li>– о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению, об оказании первой помощи;</li> <li>– о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;</li> <li>– о соблюдении правил безопасности на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;</li> <li>– о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед тренировкой и поединком, содержании индивидуальных занятий;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о регулировании нагрузки на занятии (понятие объема и интенсивности);</li> <li>– о роли тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы);</li> <li>– основные нормативно-правовые документы в области физической культуры и спорта;</li> <li>– знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по фитнес аэробике;</li> <li>–официальные правила соревнований по фитнес аэробике, правила судейства, этику поведения спортивных судей.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности организации и проведения соревнований по фитнес аэробике;</li> <li>– о спортивном массаже, основных приемах массажа, о противопоказаниях к массажу;</li> <li>– о действиях судьи, тренера-преподавателя, спортсмена во время соревновательной деятельности;</li> <li>– методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий;</li> <li>– понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– основы антидопингового поведения, антидопинговую политику государства.</li> </ul>	
<p>Общая и специальная физическая подготовка Обучающиеся умеют:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;</li> <li>— выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;</li> <li>— выполнять специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых способностей;</li> <li>— выполнять упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки спортсменов по фитнес аэробике;</li> <li>— выполнять специальные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, ловкости;</li> <li>— выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке.</li> <li>— выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;</li> <li>— играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием мяча;</li> <li>— выполнять ускорения на 15, 30, 60 м, выполнять беговые упражнения с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять комплексы упражнений, укрепляющие здоровье, способствующие улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>— выполнять комплексы упражнений, повышающие уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействующие гармоничному физическому развитию как основе специальной физической подготовки;</li> <li>— выполнять комплексы упражнений, развивающие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по фитнес аэробике;</li> <li>— выполнять упражнения по специальной психологической</li> </ul>

<p>изменением направления;  — выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением;  — выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений);  — проводить судейство по правилам фитнес аэробики;  — выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции спортсменов по фитнес аэробике.</p>	<p>подготовке, направленной на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий фитнес аэробикой.  — точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами фитнес аэробикой и подвижных игр;  — развивать физические качества по фитнес аэробике средствами других видов спорта и подвижных игр;  — соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  — поддерживать и сохранять собственную физическую форму.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка  Обучающиеся демонстрируют:</p>	
	<p>— умение достигать планируемые результаты, используя методы</p>
<p>-разучивание, закрепление и совершенствование элементов фитнес аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом.  Работа над спортивной комбинацией включает в себя:  - работа по частям с четвертями и восьмёрками соревновательной программы с элементами и переходами);  - выполнения соревновательной программы в целом; прогон с хореографией, обязательными элементами, акробатикой, переходами, поддержками и взаимодействиями</p>	<p>- совершенствование элементов фитнес аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом.  Работа над спортивной комбинацией включает в себя:  1) отработку хореографии программы только руками( в колонке, в кругу ,перед зеркалом); 2) отработка хореографии программы на площадке под музыку(без элементов сложности, акробатики ,переходов на пол)  3) работа по частям (с четвертями и восьмёрками соревновательной программы с элементами и переходами);  4) выполнения комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д  5) постановка , разучивание новых программ, корректировка программ</p>

Базовые шаги: дисциплина «Аэробика»  
Особенности техники:

1) базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в

упражнениях начального уровня

2) во всех шагах таз находится в нейтральной позиции

3) во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и

4) не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах

5) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника

5) при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

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

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 Knees-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 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

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.

Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»

Особенности техники:

- 1) используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра);
- 2) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);
- 3) подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной;
- 4) при выполнении L, Re пятку на пол не опускать;
- 5) запрещается прыгивать со степа;
- 6) подниматься на платформу с легкостью, но с силой;
- 7) подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка);
- 8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;
- 9) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
- 10) таз находится в нейтральной позиции;
- 11) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела);
- 12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги):

- 1 Basic step – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.
- 2 V – step – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.
- 3 Step cross – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге.
- 4 Mambo- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.

5 Pivot- выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

6 Reverse-turn – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги):

1 T – step – 1-шаг правой на ступень, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на ступень вправо, 4–шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8-левую приставить.

2 Z – step– 1-2- приставной шаг с правой в правый угол ступени, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол ступени, правая приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо – вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8- приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

3 Lunge – 1-шаг правой на ступень, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставить обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 – шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

1 Knee up – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

2 Curl - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3 Kick – шаг правой на левый край ступени, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

4 Lift side – шаг правой на ступень, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5 Tap-Up– шаг правой на ступень – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не ступени, а стопы другой ноги.

6 Touch Side– шаг правой в левый угол ступени – левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу – правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

7 Chasse – подходом сбоку по всей длине ступени – 1-2 - ча-ча (правая нога на ступени, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить

8 Pony – выполняется аналогично шагу Pony в аэробике, но прыжок вверх на ступень – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со ступени спускаться только шагом, а не прыжком.

9 Chasse mambo back – боком к ступени, через ступень, 1-2 – правой ча-ча-ча через ступень, 3-4 – левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

10 Basic+cha-cha-cha – шаг правой на ступень, левой на ступень, шаг правой вниз, ча-ча-



ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

11 V-step+cha-cha-cha – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз– сойти с платформы, ча-ча-ча.

Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.

12 Step cross+cha-cha-cha – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча.

Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

13 Mambo+cha-cha-cha- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

14 Pivot+cha-cha-cha – 1-шаг правой на степ, 2- левая пятка – поворот на полу, 3-4 – шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

15 Reverse-turn+cha-cha-cha – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

1 Repeat Lift (3) – повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2 Repeat Scissors – Knee Up правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Knee Up с правой, левая вниз, правую приставить.

3 L-step – Knee Up с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), Knee Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

4 Repeat Cha-cha-cha – любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

5 Repeat Twist – любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

Структурные элементы программ

Примерные движения руками:

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем; без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Движения с низкой амплитудой

1 Сокращение бицепса (biceps curl)

2 Низкая гребля (low row)

3 Низкий удар (low pinch)

4 Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1 Высокая гребля (upright row)

- 2.Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
- 3.Подъёмы рук в перёд (front shoulder rises)
- 4.Плечевой удар (shoulder punch)
- 5.Двойной боковой в сторону (double side out)
- 6 Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

- 1 Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
- 2 Вперёд-вверх (L-front)
- 3 Вверх-вниз (slice)

Усложнение движений рук:

1 Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть.

Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок».

2 Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).

3 Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».

4 Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Движения головой:

- наклон вперед, в сторону
- поворот в сторону
- полукруг вперед

Движения туловищем:

- наклон вперед, в сторону
- волны

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);
- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);
- шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге,

сгибая другую назад и разгибая вперед - к низу или в сторону - к низу;

- прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);
- Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.
- толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);
- бег с «захлестыванием» голени назад;
- бег, высоко поднимая бедро;
- Skip вперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

1 Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.

2 Круги ногами. Круг ногой в приседе.

3 Из и.п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):

1 Упор углом ноги врозь.

2 Упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

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

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

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

Приземление на две ноги.

4. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад.

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

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

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

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

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

11 Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись,

параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем  $60^\circ$ . Угол сгибания колена не может быть больше чем  $60^\circ$ . Приземление на две ноги.

#### 12. Казак С поворотом

вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на  $180^\circ$ . В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

13. Хич-кик (HITCH KICK) – махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

1 Поворот на одной ноге на  $360^\circ$  (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

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

Движения с проявлением гибкости:

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

2 Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) – нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

3 Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) - нога поднята во фронтальный шпагат на  $90^\circ$  или  $180^\circ$ , наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

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

5. Шпагат лежа на спине, перекаат на  $360^\circ$  (SPLIT ROLL) – из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекаат на полу на  $360^\circ$ .

6. Панкейк (SPLIT THROUGH) фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

7 «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на  $360^\circ$ . Одновременно делается поворот на  $360^\circ$  на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

8 «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на  $360^\circ$ . Одновременно делается поворот на  $360^\circ$  на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу.

## Дисциплина «Хип-хоп-аэробика»

Изучение и совершенствование техники исполнения элементов, изоляция и фиксация, подвижность и отдельная (одновременная) работа различных частей тела (Стили хип-хоп-аэробики сопровождения):

Poping является как отдельным стилем танца, и одновременно так называемым umbrella term, то есть общим термином для всех стилей фанка. Хотя использовать его, как общий термин, все-таки некорректно. Итак, popping, как один из стилей фанка, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания ("pop", "hit" или как угодно). При этом вы свободно перемещаетесь по площадке, и тело ваше принимает в пространстве различные позы/положения. Вообще, процесс поппинга и сводится к смене различных поз под ритм наряду с поповой фиксацией: на (бум - бум - бум - бум) идет (фикс поза фикс поза фикс поза фикс). Основная музыка для поппинга - это фанк. Поппинг имеет набор базовых движений, таких, скажем, как "fresno" и т. п. Сам по себе, в чистом виде, он совсем не похож на то, что привыкли понимать под "верхним брейкдансом" в бывшем Советском Союзе. Создателем его является Сэм Соломон (Sam Solomon, основатель группы The Electric Boogaloos).

Waving-ну, кто же не знает волн! Именно волны, в сочетании с фиксацией, у нас в стране и называют "электрик буги". Хотя, конечно, никакой это не "буги", а вэйвинг - один из фанковых стилей. Основная идея за ним - имитация того, что по вашему телу перемещается волна или сгусток энергии. Вернее, это визуальный эффект, а не идея. Идей же за вэйвингом огромное количество, как и подстилей. В рамках данного направления существуют как обычные волны, так и exaggerated waves – широко-амплитудные волны, bounce waves - волны, когда каждый сустав, по которому идет энергия, подскакивает, словно мячик, и лишь по возвращении его на место начинает работать следующий сегмент тела, broken arm waves - волны, когда движение, скажем, по одной руке, иллюстрируется другой (имеется ввиду не слежение, а скорее своеобразная домкратность), rock waves, а также такое явление как wavetracing - волна со слежением (причем слежение выполняется не обязательно ладонью) и др. На самом деле, качественный вэйвинг смотрится очень выигранно, однако чтобы его достичь, нужен не один год работы. Просто необходимо осознать, что если вы, как вам кажется, научились "делать волну", то это не значит, что вы научились хорошо ее делать. Волны требуют долгой и упорной работы над изоляцией движения.

Locking - был создан участниками группы The Lockers. Лучше всего было бы описать движения в стиле locking следующим образом: представьте себе маленькие игрушечные фигурки на небольшой пластиковой платформе или подставке, и если Вы нажимаете на подставку, то фигурка быстро разваливается, а когда Вы убираете палец, фигурка вновь соединяется в первоначальную форму. Это именно то, на что похож стиль locking. Тело как бы выходит из-под контроля, а затем вновь обретается контроль и фиксируется положение ("lock" - замок), разваливается и вновь собирается. Это очень энергичный стиль, и для него характерны очень точные и четкие движения со сложной координацией рук и ног.

Strobbing- имитация движений в свете стробоскопа. Все движения состоят из множества мелких (или не очень) фаз/остановок, с резкими переходами между ними.

Важно то, что для лёгкого и правильного выполнения стиля мышцы должны быть расслаблены. Сначала это может показаться трудным или даже невозможным, однако, зажимая мускулы, нельзя достичь точного повторения эффекта. Рекомендуется использовать для стробинга хорошо знакомые вам движения или жесты (надевание перчаток, доставание носового платка, надевание шляпы и т. п.). Необходимо отработать жест, сначала плавно и расслабившись, затем также плавно, но с полным напряжением мышц. Затем, когда вы почувствуете, что мышцы "запомнили" движение - расслабьтесь и попробуйте выполнить то же самое с остановками. Не торопитесь и не напрягайтесь. Все придет с практикой.

Dimestop - это как стиль, так и способ остановки/фиксации. Название произошло от американского "dime" - монета в четверть доллара, и "stop" - остановка. Объясняется это тем, что когда человек учился данному направлению, он разбрасывал вокруг себя монетки. Наступая во время движения на монетку, танцор на мгновение замирал. Таким образом, dimestop - это быстрая остановка всего тела или его части, но без (!) какого-либо импульса или толчка, как в hitting или popping. Оригинальный робот в версии Роберта Шилдса (Robert Shields), популярного в 70х годах мима, который ныне является прародителем botting'a, выполняется как раз при помощи даймстопа. То есть резкие сокращения мышц отсутствуют, вместо этого мышцы постоянно находятся в небольшом напряжении, для того, чтобы наилучшим образом их контролировать.

Robot (botting) - пожалуй, представление о таком стиле, как "робот", имеют все.

Именно он в свое время и сделал имя брейкдансу в Советском Союзе (впрочем, это спорно).

Одним из основоположников направления botting (robotting) американский мим Роберт Шилдс. "Робот" Шилдса - классический, и использует он как раз технику дайм стопа, хотя по нынешним временам это и не обязательно. Вообще, секрет боттинга как стиля заключается, пожалуй, в двух вещах. В плане техники это, конечно, изоляция. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга. Иными словами, если вы, скажем, поднимаете руку, все другие, произвольные, движения тела должны быть полностью исключены.

"Изоляция" - термин пантомимы, и подробнее о нем можно прочитать в соответствующих источниках. Второй же секрет лежит в мироощущении. Танцевать робота нужно таким образом, чтобы глядя на вас складывалось не такое ощущение, что "человек пытается изобразить робота", а наоборот, "робот пытается изобразить человека, но ему не хватает для этого движений". Существуют еще некоторые важные детали. Когда зритель смотрит на вас в танце, он подсознательно пытается найти, в чем вы на робота НЕ похожи, так как он осознает, что вы на самом деле НЕ робот. Вот и получается, что зритель, даже самый неискушенный, неосознанно ищет ваши ошибки. Причем внимание фиксируется не на теле в целом, а на таких вещах, как кисти, пальцы и, конечно, лицо (в частности, глаза). Поэтому вышеперечисленным частям тела необходимо

уделять особое внимание, а если дадите вашему роботу соответствующую мимику - считайте, вы Floating/Gliding – скольжение - является и отдельным стилем среди других funk styles, и отдельным движением. Всего существует более 40 его вариаций, хотя лично подсчитывать я бы не взялся. Наиболее популярными являются glide - скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk - "лунная походка", популяризованная (но не придуманная!) Майклом Джексоном и, пожалуй, "wobble walk" - творение Mr. Wiggles, которое весьма трудно описать, но выглядящее очень характерно для своего названия (wobble - зигзаг). Это, конечно, не считая всевозможных knee glides - скольжений на коленях. Здесь необходимо сделать отступление и провести четкую границу между gliding и floating. Все вышеописанное - это glides. Под floats же тот же мистер Виглс понимает ни что иное, как элементарную ходьбу "пятка-носок". Стоит заметить, однако, что на основе этой техники существует отдельный танец "creep walk", напрямую к нашей теме не относящийся. Основная идея за всеми глайдами одна - движение создает иллюзию того, что вы двигаетесь в одну сторону, а вас плавно сносит в другую (возьмите, к примеру, ту же "лунную походку", которую исполняли еще мимы, и в частности великий Марсель Марсо, и которая называлась "walk against the wind" - "ходьба против ветра"). Что же касается техники исполнения, то возможно это дело вкуса, но как сказал кто-то из западных танцоров (не помню кто, но я с ним согласен), скользить нужно как можно плавнее. Имеется ввиду, что корпус ваш не должен подпрыгивать - плечи, грудь, голова на все время на одном уровне. Это сложнее, и многие при выполнении боковых глайдов не обращают на данную деталь внимания. А зря, так как с учетом этих особенностей движение смотрится гораздо эффектнее.

Liquid dancing (liquidizing) – это разновидность танца-жеста, в котором иногда используется пантомима. В самом названии присутствует слово «жидкий», что отражает текучесть движений тела, рук и ног. Основной акцент делается на движении рук и ног, но более опытные танцоры способны задействовать в движении все тело. Этот стиль близок к waving и popping. В-Boyingstyle Breaking - брейкинг, также известный как би-боинг (по ассоциации с "b-boys" - теми, кто практикует этот стиль) - это динамичный стиль танца, являющийся неотъемлемой частью культуры хип-хопа и развившийся в Южном Бронксе Нью-Йорка в конце 20 века. Breaking является одним из пяти первоначальных составляющих хип-хоп культуры (остальные – это: MC'ing, DJ'ing, граффити и Knowledge). Для этого уникального направления характерны акробатические движения и творческий подход, вращения на различных частях тела, отсутствие всяческих границ и неестественные движения, опровергающие законы гравитации. Это направление очень развилось в последнее время имеет множество подстилей: power moves, footwork, power trix, uproking и т.д.

UpRocking (Top Rock/Foot Rock) - апрокинг-стиль, используемый би-боями для передвижений по площадке, состоит из шаркающих движений ног, поворотов, вращений, резких неожиданных движений тела (jerks) и характерных жестов рук (burns). Чаще всего демонстрируется во время баттлов (перетанцовок) для выхода на breaking style или в шоу- номерах для изменений рисунков танца.

Невообразимое разнообразие передвижений и огромное количество выпадов, приседаний и всевозможных прыжков и трюков делают этот стиль неповторимым и зависимым лишь от фантазии его исполнителя, настоящим воплощением freestyle.

King Tut (tutting) - в переводе с английского, king Tut - "король Тутанхамон", Изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков и изображавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем, предплечьем и запястьем. Кисть прямая (либо "лодочкой"), пальцы вместе; ноги либо вместе, либо под определенными углами к корпусу. О том, кто первым начал танцевать tutting в рамках фанковых стилей, нам неизвестно. Однако нужно сразу сказать о технике исполнения - когда вы рисуете телом и руками различные сложные геометрические фигуры, вы можете фиксироваться, и это будет основной техникой (как и в поппинге) или нет, но в любой случае каждая поза, каждый угол обязан попадать в ритм музыки. Кинг-тат как стиль открывает огромное поле для фантазии, и великолепно смотрится как в сочетании с другими стилями, так и в отдельности.

Digits/Spiderman/Finger waving- это очень интересная тема, в нашей стране пока еще никем не поднятая. Что же такое, все эти "диджитс" и "спайдермэны"? Ответ как прост, так и в своей простоте сложен. Когда-то давно Poppin' Pete, родной брат Boogaloo Sam'a, основателя команды The Electric Boogaloos, создал стиль spiderman, суть которого заключалась в работе пальцами рук. Представили себе, как можно изобразить бегущего паучка пальцами рук? Когда он быстро перебирает лапками? Вот приблизительно такие движения и входили в "спайдермэн". "Digits"- это танец исключительно пальцами. То есть ваши пальцы выполняют определенные последовательности движений, разумеется, под музыку. Раскройте кисть, и попробуйте сжать ее в кулак, сгибая палец за пальцем поочередно. Если у вас получилось веерообразное движение - вы получили представление о "диджитс". Однако не думайте, что все так просто. Качественно исполненный, этот танец просто завораживает. К сожалению, на сегодняшний день, увидеть его можно только поискав в Интернете видеоклипы. Finger waving говорит сам за себя - волны пальцами, в различных последовательностях и комбинациях. Эти направления не для новичков, но если вы хотите заметно поднять свой уровень, овладейте finger waving'ом, это станет большим шагом вперед.

Hitting/Ticking- оба этих термина имеют, в принципе, двойное значение. С одной стороны, они подразумевают то, что называется "фиксацией", то есть резкое сокращение мышц и, как следствие, сильно, или не сильно заметный толчок. С другой же стороны, "тикингом" можно назвать и свое направление в танце. Тогда мы будем иметь в виду то, что спортсмен-танцор использует резкие сокращения мышц не в начале или конце движения, а во время его. Иными словами, "тикинг" - это как бы строубинг, только плавный и с фиксацией. Таким образом, если вы, скажем, поднимаете руку, используя стробоскопический эффект, вы делаете это так: (резко вверх) - (пауза) - (резко вверх) (пауза). В тикинге же подобное движение будет таковым: (плавно вверх) - (tick) - (плавно вверх) - (tick), где tick -



это очень быстрая и четкая фиксация. Конечно, набор движений здесь неограничен, так что отнюдь не обязательно ограничиваться подниманием и опусканием рук.

Slowmo (сокращение от slow motion - замедленное движение) - это стиль, увидеть который можно, воспользовавшись видеомэгнитофоном с функцией замедленного воспроизведения. Это все та же имитация замедленного воспроизведения видео или киноплёнки. Слоумо смотрится очень эффектно при условии качественного выполнения.

Например, в какой-то момент в композиции вы можете резко замедлиться в ритм музыки и повторить уже выполненные движения, но только медленно, а потом резко ускориться, или наоборот, замедлиться до полной остановки. Главное, следите за тем, чтобы попадать в ритм музыки. И, конечно, обратите внимание на те же мелкие детали, что и в боттинге, так как, скажем, "замедлив" все тело, но не замедлив стопы, кисти и голову, вы испортите весь эффект.

Street Fighting- стиль "уличной драки" говорит сам за себя: резкие передвижения, ударная мощь, хореография, стилизованная под различные элементы защиты и нападения, создание атмосферы единоборств или уличных разборок, обманные движения и разящие удары ногами и руками - вот арсенал данного стиля. По динамике схож с брейкингом, по исполнению может соперничать с локингом, часто применяется в баттлах вместе с апрокингом.

Vogueing (от амер. "vogue"-модный) - стиль, который передаёт манеру движения манекена из модного бутика, решившего заявить о себе в танце или экзальтированной поп-звезды во время концерта или при фото-сессии. Вы наверняка видели клипы Мадонны "Vogue" или Кайли Миноуг с участием танцоров этого редкого стиля. Его основа - позы моделей при показах модных вещей, а также положения тела при съёмках видео-клипа, дефиле haute couture или во время рекламных роликов.

Ragga Jam - этот танцевальный стиль зародился на улицах среди афро-американцев и чернокожего населения Карибов, использующий динамичную музыку, уходящую корнями в классический рэгги, латиноамериканскую культуру и в которую внедрились элементы хип-хопа. Этот стиль представляет собой комбинацию движений из хип-хопа, африканских танцев и латины, с её чувственностью и экспрессией. Исполнение движений в этом стиле требует хорошей физической подготовки, т.к. задействованы почти все мышцы, и наиболее активно – мышцы туловища и нижней части тела. Для правильного исполнения движений необходимо хорошее владение техникой "shaking"- тряски, резкие движения грудной клеткой и тазом.

New Style (New York Style) - из самого названия стиля ясно, что он принадлежит к "новой школе" хип-хопа, которая получила стремительное развитие в конце XX века вследствие широкого распространения по всему миру музыкальных видео-клипов и непосредственно современных направлений Rap и R'n'B музыки. В то же время в основе своей New Style имеет глубокие корни Old School (поппинг, вэйвинг, глайдинг и т.п.) Для этого стиля характерны плавные и резкие движения всех частей тела, контрастирующие с чёткой фиксацией, элементами модерна и

пантомимы максимально передающими ритмику и характер музыкального сопровождения танца. Существует множество разновидностей данного направления например LA Style (Лос-Анджелесский стиль)-резкий, с чёткими остановками или Lyrical Dancing, где движения должны максимально отражать вокальную партию трэка. New Style - одно из самых творческих направлений современной хореографии, часто используется на выступлениях популярных исполнителей и в клипах MTV.

House Dance- стиль хаус является как современным направлением клубной музыки (house), так и разновидностью танцевальной культуры хип-хопа, исполняемой под соответствующие ритмы. Хаус, также как и поптинг, выступает в роли зонтичного термина для различных подстилей этого вида и имеет своё неповторимое «лицо» среди многообразия хип-хоп культуры. Первоосновой для его исполнения служит, конечно же, соответствующая музыка, в основном с так называемым "прямым" битом и достаточно высоким темпоритмом по сравнению с другими направлениями хип-хоп музыки. В концепции хауса лежат сложные и многочисленные передвижения ног, коленей в манере freestyle, волнообразные движения корпуса («кач»), часто используются прыжки и выходы в партер. Очень динамичный танец, требующий отличной физической подготовленности и выносливости, а также хорошего чувства ритма, изящности исполнения и безграничной фантазии.

C-walk (“crip-walk”) - недаром в названии стиля присутствует сл слово "прогулка". Данный стиль изобилует передвижениями (floats), прыжками (shuffle), различными видами шагов и зашагиваний, походок и других хитросплетений ног (не путать с uprocking-ом). Основной смысл – в написании слов, названий или высказываний на земле, иногда с последующим их стиранием или зачёркиванием (что символизировало вызов неприятелю), а также передаче информации своим «подельникам» при выполнении противозаконных действий. Получил свою популярность в 90-х годах в основном среди реальных представителей многочисленных уличных банд и теперь развился в многочисленных интерпретациях и подстилях (“blood-walk”) в зависимости от исполнителей, а также различных школ и стран. Несмотря на то, что основное внимание уделено технике ног, передвижений и вращений на месте, рукам тоже находится своё применение. Очень хорошо сочетается с gliding, хаусом и другими стилями, великолепен как во фристайле, так и в синхронной подаче. Лёгок, изящен и техничен.

Krump - мощный, агрессивный - настоящий танцевальный ураган, который крушит внутреннюю злость и рождает из нее чистый позитив. Выверенных до миллиметра танцевальных па в крампе не существует. Чтобы «крамповать» от души следует помнить следующие простые истины: не сдерживай себя, не стой на месте и двигайся как можно быстрее! Крамп зародился в южных кварталах Лос-Анжелеса. Данный стиль успешно вобрал в себя разнообразные элементы old school: течений popping, waving, breaking и других, и тем не менее остается уникальным явлением. Можно сказать, что крамп – это бурный и гиперскоростной танец. Кроме того - это особое психофизическое состояние человека. Если происходит массовый крамп-

бэттл, то некоторые американские (скорее всего, белокожие) граждане могут даже вызвать полицию. Просто крамперский танец часто путают с настоящей дракой, настолько он энергичен. Само слово "krump" часто используют для описания мощных и крушащих землю танцевальных шагов (stomp).

Уникальность крампа заключена в характере его движений - крампер танцует отрывисто, быстро двигается, часто прыгает, и вступает в физический контакт с партнерами по танцевальной "драке". В наше время разделяют, собственно, krump и clowning, а также stripper dance.

К зарождению krump и clowning имеет немалое отношение многоуважаемый (как минимум среди детей) Томас Джонсон. Он же известен как Клоун

Томми ( Tommythe Clown ) - создатель clowning-стиля, клоунского танца (1992г., Лос- Анджелес). Вот что говорит Томми о характере танца:

"Крампинг - это когда вы танцуете, и ваше тело делает много различных движений. Это действительно похоже на драку на танцполе. Можно говорить об интенсивном танце.

Он может быть быстрым, в нем может быть много движений, которые действительно резки как никогда". Крамп динамичен и ритмичен, присутствуют прерывистые выгибания, чест-попы (chest pop - ритмичные движения грудной клеткой), удары (jabs) и размахивания руками, прыжки и передвижения (traveling). От танцора требуется драматично с некой агрессией выбросить накопившиеся "темные" эмоции, которые собрались внутри в результате ежедневной борьбы с враждебным внешним миром.

Танцоры двигаются словно в каком-то очень быстром трансе, выплескивая наружу собственную ярость. Вот что говорит о крампе Tight Eyez: «Танец выглядит так, как будто мы кого-то бьем или толкаем. Но это не так. Драка - это последнее о чем мы думаем, когда танцуем. Если ты устал, ослабел, то иди домой. Этот танец по-настоящему реален. Он реален потому, что ты никогда не увидишь его еще раз. Каждый раз он разный. Крамп - это как паркур: местами экстремальный и очень динамичный способ движения и мысли, отражающий всю страсть человеческой жизни. Что чувствует человек, когда танцует крамп? Если ты хочешь громко прокричать миру: "ты меня достал!" - танцуй. Если в тебе бурлит энергия молодости и тело горит огнем движений - танцуй, поймай волну настроения, отпусти свое тело в самый дикий и честный танец, на которое оно способно!..»

Общие упражнения, используемые на тренировке для всех направлений хип-хоп-хореографии

Разминка:

- вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте!) изолированно от всего тела);
- плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правыми левым плечом;
- грудная клетка: движение по квадрату вперед-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперед-центр-назад-центр изолированно от плеч;

- наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперёд) и вращения по кругу;
- вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);
- вращения нижних конечностей от бедра (колени подняты до уровня пояса) внутрь и наружу;
- вращение коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;
- вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь и наружу);
- вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;
- ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая – на пятке (движение вправо-влево);
- вращения рук в плечах по кругу (обеими вперёд-назад и в разноимённые стороны);
- вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
- вращение кистей рук внутрь и наружу.

Растяжка:

- в полуприседе (вправо-влево);
- шпагат сагиттальный;
- шпагат фронтальный;
- наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;
- наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу.

Прыжки:

- на одной и двух ногах вверх;
- ноги вместе-врозь, вперёд-назад;
- из полного и полуприседа;
- через препятствие и т.п.

Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип-хоп-хореографии (по стилям)

для занятия LOCKING:

- вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе (“lock”), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях;
- прыжки вверх, при приземлении – фиксация всего тела;
- прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);
- высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочередно на правую и левую ногу.

для занятия BREAKING:

- стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);
- упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения

тела (“turtle”);

- передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);
- переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и
- вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки (“swipes”) из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

Для занятия WAVING (“electric boogie”):

- движение рук («волна») – сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности – плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;
- «волна» через тело.

Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

для занятия GLIDING (“floating”):

- плавные скользящие движения ног (“glide”) от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;
- с той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочерёдно через шаг.

для занятия KING-TUT (“tutting”):

- движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;
- постановка ног под углом 90° в полуприседе;
- движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

для занятия KRUMP:

- импульс грудной клеткой (“chestpop”), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;
- шаг на месте (“stomp”) с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;
- прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;
- поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);
- наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);
- прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек., затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;
- имитация ударов руками (“jabs”);
- резкие передвижения с отрыванием ног (“traveling”) в любую сторону.

для занятия HOUSE:

- передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону;
- волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх;
- прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право-лево);
- движения ног – колени и стопы вместе-врозь;
- вращение с опорой на носок одной ноги.

для занятия NEW STYLE:

- передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;
- повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;
- широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

#### 4.2. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

общую (базовую) психологическую подготовку;

- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств

(любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки спортсменов в фитнес-аэробике чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность избранному виду спорта).

Формирование спортивного коллектива.

Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма

– как необходимое условие успешного выступления команды соревнованиях. В рамках психологической подготовки спортсменов следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому спортсмену, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

Воспитание волевых качеств. Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсменов. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых. Для воспитания смелости и решительности необходимо включать в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятие спортсменами ответственных решений.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

Выдержка и самообладание. Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами спортсмена и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до выступления и, особенно, в процессе его. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того, чтобы спортсмены управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

Инициативность и дисциплинированность.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Ее

воспитание тесно связано с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера и его заданий.

Инициативность спортсменов может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в тренировочную программу сложных элементов. Развитие процессов восприятия. Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением.

Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения дистанции – важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций.

Развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях спортсменов и различных объектов.

Развитие внимания.

Эффективность соревновательной деятельности в фитнес-аэробике в значительной мере зависит и от свойств внимания спортсменов – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих способностей в занятия включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа спортсменов группы.

Формирование способности управлять эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсменам преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией стенических эмоций следует:

♣ включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;

♣ применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- формирование твердой уверенности в своих силах;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;



- сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перенапряжений. Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

Планы применения восстановительных средств.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- 1 Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
- 2 Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- 3 Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- 4 Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, нагрузок по их направленности.
- 6 Индивидуализация тренировочного процесса.
- 7 Адекватные нагрузкам интервалы отдыха.
- 8 Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- 9 Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- 10 Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- 1 Организация внешних условий и факторов тренировки.
- 2 Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
- 3 Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение самоприказы.
- 4 Идеомоторная тренировка.
- 5 Психорегулирующая тренировка.
- 6 Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- 1 Рациональный режим дня.
- 2 Оптимальная продолжительность ночного сна - не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
- 3 Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
- 4 Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона.

5 Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6 Гигиенические процедуры.

7 Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1 Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2 Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3 Сауна 1-2 раза в неделю по 5-7 мин, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

4 Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.

5 Спортивные растирки.

6 Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.

7 Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Требования к уровню спортивной классификации:

I спортивный разряд выполняется с 11 лет,

II - III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды - с 8 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место						
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
			I	II	III	I	II	III	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Чемпионат мира	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек), хип-хоп - большая группа	Мужчины, женщины	3 - 5						
Чемпионат Европы	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек), хип-хоп - большая группа	Мужчины, женщины	2 - 3						
Первенство мира	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)	1 - 3						
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11 - 13 лет)	1 - 5						
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юноши, девушки (11 - 13 лет)	1 - 2						
	Хип-хоп	Юноши, девушки (8 - 13 лет)	1 - 5						
Первенство Европы	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)	1 - 2						
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11 - 13 лет)	1 - 4						
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юноши, девушки (11 - 13 лет)	1						
	Хип-хоп	Юноши, девушки (8 - 13 лет)	1 - 4						
Чемпионат России	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек), хип-хоп - большая группа	Мужчины, женщины	1 - 2	3 - 5					
Кубок России (финал)	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек), хип-хоп - большая группа	Мужчины, женщины	1	2 - 3					

Первенство России	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)	1 - 6					
	Хип-хоп	Юниоры, юниорки (12 - 17 лет)	1 - 6					
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)		1 - 3	4 - 6			
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11 - 13 лет)	1 - 3	4 - 6				
	Хип-хоп	Юноши, девушки (8 - 13 лет)	1 - 3	4 - 6				
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юноши, девушки (11 - 13 лет)		1 - 2	3 - 5			
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Аэробика, степ-аэробика, хип хоп	Мужчины, женщины	1 - 6	7 - 8				
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек), хип-хоп - большая группа	Мужчины, женщины		1 - 6	7 - 8			
	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)	1 - 3	4 - 6	7 - 8			
	Хип-хоп	Юниоры, юниорки (12 - 17 лет)	1 - 3	4 - 6	7 - 8			
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)		1 - 3	4 - 6	7 - 8		
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11 - 13 лет)	1 - 2	3 - 4	5 - 6			
	Хип-хоп	Юноши, девушки (8 - 13 лет)	1 - 2	3 - 4	5 - 6			
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юноши, девушки (11 - 13 лет)		1 - 2	3 - 4	5 - 6		
Всероссийские физкультурные мероприятия, включенные в ЕКП	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп	Мужчины, женщины	1 - 4	5 - 6				
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек), хип-хоп - большая группа	Мужчины, женщины		1 - 4	5 - 6			
	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)	1 - 2	3 - 4	5 - 6			
	Хип-хоп	Юниоры, юниорки (12 - 17 лет)	1 - 2	3 - 4	5 - 6			
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)		1 - 2	3 - 4	5 - 6		
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11 - 13 лет)	1	2 - 3				
	Хип-хоп	Юноши, девушки (8 - 13 лет)	1	2 - 3				
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юноши, девушки (11 - 13 лет)		1	2 - 3			
Всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп	Юниоры, юниорки (14 - 25 лет)	1 - 2	3 - 4	5 - 6			
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юниоры, юниорки (14 - 25 лет)		1 - 2	3 - 4			
Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп	Мужчины, женщины	1 - 4					
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика	Мужчины,		1 - 4				

	(5 человек), хип-хоп - большая группа	женщины							
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)	1 - 3						
	Хип-хоп	Юниоры, юниорки (12 - 17 лет)	1 - 3						
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)		1 - 3					
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11 - 13 лет)	1 - 2	3					
	Хип-хоп	Юноши, девушки (8 - 13 лет)	1 - 2	3					
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юноши, девушки (11 - 13 лет)		1 - 2	3				
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп	Мужчины, женщины	1 - 3	4 - 6	7 - 8				
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек), хип - хоп - большая группа	Мужчины, женщины		1 - 3	4 - 6				
Кубок субъекта Российской Федерации (финал)	Аэробика, степ-аэробика, хип хоп	Мужчины, женщины	1 - 3	4 - 6	7 - 8				
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек), хип-хоп - большая группа	Мужчины, женщины		1 - 3	4 - 6				
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)		1 - 3	4 - 6				
	Хип-хоп	Юниоры, юниорки (12 - 17 лет)		1 - 3	4 - 6				
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)			1 - 3	4 - 6			
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11 - 13 лет)		1 - 2	3	4 - 6			
	Хип-хоп	Юноши, девушки (8 - 13 лет)		1 - 2	3	4 - 6			
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юноши, девушки (11 - 13 лет)			1 - 2	3	4 - 6		
	Аэробика, степ-аэробика	Мальчики, девочки (8 - 10 лет)			1 - 3	4 - 6			
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп	Мужчины, женщины	1	2 - 3	4 - 6				
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек), хип-хоп - большая группа	Мужчины, женщины		1	2 - 3				
	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)		1 - 3	4 - 6				
	Хип-хоп	Юниоры, юниорки (12 - 17 лет)		1 - 3	4 - 6				
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)			1 - 3	4 - 6			
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11 - 13 лет)		1	2 - 3	4 - 6			

	Хип-хоп	Юноши, девушки (8 - 13 лет)		1	2 - 3	4 - 6		
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юноши, девушки (11 - 13 лет)			1	2 - 3	4 - 6	
	Аэробика, степ-аэробика	Мальчики, девочки (8 - 10 лет)			1 - 3	4 - 6		
Чемпионат муниципального образования	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп	Мужчины, женщины		1	2 - 3			
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек), хип-хоп - большая группа	Мужчины, женщины			1	2 - 3		
Первенство муниципального образования	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)		1	2			
	Хип-хоп	Юниоры, юниорки (12 - 17 лет)		1	2			
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)			1	2		
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11 - 13 лет)			1	2 - 3	4 - 6	
	Хип-хоп	Юноши, девушки (8 - 13 лет)			1	2 - 3	4 - 6	
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юноши, девушки (11 - 13 лет)				1	2 - 3	4 - 6
	Аэробика, степ-аэробика	Мальчики, девочки (8 - 10 лет)				1 - 3	4 - 6	
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Аэробика, степ-аэробика, хип хоп	Мужчины, женщины		1	2 - 3			
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек), хип - хоп - большая группа	Мужчины, женщины			1			
	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)			1 - 3			
	Хип-хоп	Юниоры, юниорки (12 - 17 лет)			1 - 3			
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юниоры, юниорки (14 - 16 лет)				1 - 3		
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11 - 13 лет)			1	2 - 3	4 - 6	
	Хип-хоп	Юноши, девушки (8 - 13 лет)			1	2 - 3	4 - 6	
	Аэробика (5 человек), степ-аэробика (5 человек)	Юноши, девушки (11 - 13 лет)				1	2 - 3	4 - 6
	Аэробика, степ-аэробика	Мальчики, девочки (8 - 10 лет)				1 - 2	3 - 4	5 - 6
Иные условия	1. В спортивных дисциплинах "аэробика", "степ-аэробика" в спортивных соревнованиях юниоров, юниорок (14 - 16 лет) в группе из 6 человек допускается участие одного спортсмена 12 лет, или 13 лет или 17 лет, в группе из 7 - 8 человек допускается участие двух спортсменов 12 лет и/или 13 лет и/или 17 лет.							
	2. В спортивных дисциплинах "аэробика (5 человек)", "степ-аэробика (5 человек)" в спортивных соревнованиях юниоров, юниорок (14 - 16 лет) допускается участие одного спортсмена 12 лет или 13 лет или 17 лет.							
	3. В спортивных дисциплинах "аэробика", "степ-аэробика" в спортивных соревнованиях юношей, девушек (11 - 13 лет) в группе из 6 человек допускается участие одного спортсмена 9 лет, или 10 лет или 14 лет, в группе из 7 - 8 человек допускается участие двух спортсменов 9 лет и/или 10 лет и/или 14 лет.							

	4. В спортивных дисциплинах "аэробика (5 человек)", "степ-аэробика (5 человек)" в спортивных соревнованиях юношей, девушек (11 - 13 лет) допускается участие одного спортсмена 9 лет или 10 лет или 14 лет.
	5. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта "фитнес-аэробика":

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

### 3.2. Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки уровня освоения программы проводятся:

- текущий контроль,
- промежуточная аттестация обучающихся (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения),
- итоговая аттестация обучающихся (после освоения Программы).

**Текущий контроль успеваемости** – форма тренерского контроля спортивной формы занимающихся, выполнения ими программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам.

Формы текущего контроля: контрольные тренировки; соревнования; контрольные тесты по ОФП (входной контроль – сентябрь, и далее по мере обучения); теоретическое тестирование.

Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 13.

Таблица 13.

#### **Карта педагогического наблюдения уровня развития личностных качеств и сформированности прикладных навыков (метапредметных компетенций)**

№	Разделы	Динамика личностного развития								Динамика сформированности прикладных навыков								Итоговый показатель (среднее)
		Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены		Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие		Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать		Проявляет организованность, самостоятельность, творчество		Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и следуют им		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении заданий		Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их		
		начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец	
	Ф.И. обучающегося																	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблицы № 14,15,16,17).

У занимающихся, не подтвердивших требуемые результаты для этапа (периода) спортивной подготовки, и получивших неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному или нескольким дисциплинам спортивной программы, или не прошедших промежуточную аттестацию при отсутствии уважительных причин, возникает академическая задолженность.

Обучающиеся не ликвидировавшие в установленные сроки задолженности с момента ее образования, по решению Тренерско-методического совета спортивной школы могут повторно продолжить спортивную подготовку на данном этапе (периоде этапа), но не более одного раза.

Допускается проведение досрочной промежуточной аттестации по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося) и по согласованию с тренером-преподавателем.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта;

- участие в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий области и других ведомств.

- тестовые испытания по теоретической подготовке;

- выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов по виду спорта;

- вхождение в состав сборных команд города, области, РФ по виду спорта.

Обучающиеся-победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

***на этапе начальной подготовки:***

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники в виде спорта «фитнес аэробика»;

- стабильность состава обучающихся;

***на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;



- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья обучающихся.

***на этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фитнес-аэробика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

***на этапе высшего спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фитнес-аэробика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУДО СШ «Чемпион».

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Фитнес аэробика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 14-17.

Таблица 14

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фитнес аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на 30 с)	кол-во раз	не менее		не менее	
			11	9	24	21
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	м	не менее			
			1			
	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее		не менее	
			26	30	28	32

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «фитнес-аэробика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на 30 с)	кол-во раз	не менее	
			20	17
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Кол-во раз	не менее	
			70	100
2.2	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	Кол-во раз	не менее	
			1	
2.3	Исходное положение – упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 сек.)	Кол-во раз	не менее	
			8	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучение на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучение на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			25	22
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

2.2	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	Кол-во раз	не менее 1	
2.3	Исходное положение – упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 сек.)	Кол-во раз	не менее 5                      4	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучение на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивные разряды – «первый спортивный разряд»		
3.2	Период обучение на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2                      9,6	
1.2	Бег на 2000 м	Мин.с	не более 8,10                      10,00	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230                      185	
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9                      7,9	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее 25                      22	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.2	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	Кол-во раз	не менее 1	
	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами	Кол-во раз	не менее 1	
2.3	Исходное положение – упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 сек.)	Кол-во раз	не менее 6                      5	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

**Перечень вопросов для контроля знаний по теоретической подготовке:****1. Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

**2. История развития и современное состояние фитнес-аэробики**

Истоки вида спорта фитнес-аэробика. История развития на международной арене и России. Анализ результатов крупнейших всероссийских соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития вида спорта фитнес-аэробика.

**3. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

**4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

Травматизм в процессе занятий видом спорта фитнес-аэробика. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях видом спорта фитнес-аэробика.

**5. Строение и функции организма человека**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы).

Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

**6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Характеристика положительного воздействия физических функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках.

Понятие об утомлении и переутомлении. Готовность к возобновлению выполнения упражнений.

#### 7. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки. Основы методики воспитания двигательных качеств: ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия.

Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование и контроль в спортивной подготовке.

#### 8. Основы музыкальной грамоты.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в виде спорта фитнес-аэробика.

Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

#### 9. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение Правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

10. Планирование, учет и контроль в учебно-тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в тренировочном процессе. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его содержание и значение в общем процессе управления.

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены методическими рекомендациями ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06.02.2023 г. и Положением о рабочей программе тренера-преподавателя МБУДО СШ «Чемпион».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных её этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей самих занимающихся. Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предлагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, морально-этических и эстетических качеств спортсменов;
- профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике.

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки**

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного спортсмена рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического

контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;

– основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

– по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;

– при планировании спортивной тренировки учитываются особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические),
- тренировка по индивидуальному плану,
- выполнение домашних заданий,
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях,
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений,
- инструкторская и судейская практика.

#### Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации фитнес аэробика и овладение основами техники.

Задачи этапа:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизации под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям фитнес аэробики, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.



Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т. д.

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Особенности обучения: двигательные навыки формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «фитнес аэробика». Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: контрольные соревнования в группе, внутришкольные соревнования (первенства спортивной школы).

#### Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом фитнес аэробикой.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка( благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки( координации).
5. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических( фундаментальных) элементов: динамическая сила( группа А), статическая сила( В), прыжки( С), гибкость( D).
7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка.
10. Начальная теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т. д.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «фитнес аэробика»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; уделение особо повышенного внимания изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом фитнес аэробикой.

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
2. Соблюдение правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).
5. Освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.
6. Техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических( фундаментальных) элементов: динамическая сила( группа А), статическая сила( В), прыжки( С), гибкость( D).
7. Углубленная хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
8. Совершенствование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Углубленная психологическая подготовка.
10. Регулярное участие в соревнованиях.

#### Этап высшего спортивного мастерства

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом фитнес аэробикой.

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
2. Соблюдение правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).
5. Освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.
6. Техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических( фундаментальных) элементов: динамическая сила( группа А), статическая сила( В), прыжки( С), гибкость( D).
7. Углубленная хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.

8. Совершенствование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

9. Углубленная психологическая подготовка.

10. Регулярное участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; результатов участия в соревнованиях низшего ранга.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

— функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

— диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

— неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия. Врачебный контроль предусматривает:

— углубленное медицинское обследование;

— медицинское обследование перед соревнованиями;

— врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

— контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

#### Планирование спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

В структуре годичных циклов спортивной подготовки выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. *Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В фитнес аэробике по направленности учебно-тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

— развивающий физический (РФ);

— развивающий технический (РТ);

— контрольный (К);

— подводящий (П);

— соревновательный (С);

— восстановительный (В).

*Мезоцикл* – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного

процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В фитнес аэробике практикуется однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов:

1. Подготовительный (обще-подготовительный, специально подготовительный),
2. Соревновательный.
3. Переходный.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного (соревнования) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляются тренером-преподавателем с учетом этапа и периода подготовки:

— на этапе начальной подготовки: обще-подготовительный, специально-подготовительный, восстановительный;

— на учебно-тренировочном этапе: обще-подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный.

### **Примерная структура учебно-тренировочного занятия**

Подготовительная часть:

1 фрагмент – упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).

2 фрагмент – упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук);

хореографические упражнения – «классика»).

3 фрагмент – упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).

4 фрагмент – прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращениями).

Основная часть:

5 фрагмент – специально-двигательная подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями руками).

6 фрагмент – изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

Заключительная часть:

7 фрагмент – общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).

8 фрагмент – музыкально-двигательная подготовка (задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация).

9 фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

### **Общая физическая подготовка**

ОФП – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задачи, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.

2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.

3. Приобрести и повысить общую выносливость.

4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.

5. Улучшить подвижность в суставах.

6. Увеличить ловкость и координацию движений.

7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

### **Общая физическая подготовка (для всех групп)**

**Строевые упражнения.** Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении.

Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **Упражнения без предметов.**

#### ***Для рук:***

поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочерёдно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

***Для шеи и туловища:*** наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с

изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные(пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром. Поднимания туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

**Для ног:** сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь).

Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости(из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперёд(в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперёд, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоём: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.( с сопротивлением , с помощью).

#### **Упражнения с предметами.**

**С набивными мячами (вес 1-3 кг):** поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

**С гантелями (вес 0,5-1 кг):** из различных исходных положений (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения

туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями (гантели в обеих руках).

#### **Упражнения на снарядах.**

**Гимнастическая скамейка:** в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

#### **Упражнения из других видов спорта.**

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м).

Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересечённой местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости.

Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

### **Специальная физическая подготовка**

СФП – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.



2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

### **Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

#### **Упражнения для развития амплитуды и гибкости.**

Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоём (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечание:

1. Упражнения включаются в каждое занятие.

2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (0 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъём на носки (на время: за 10 с. -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег (20-45 с.).

Приседания с отягощением, с партнёром, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием

Предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения фитнес аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### **Техническая подготовка**

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видах спорта.
12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов фитнес аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом.

Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

- а) работу по элементам;
- б) работа по четвертушкам упражнения;
- в) работа по частям;
- с) выполнения комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

1 этап: начальной подготовки.

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов фитнес аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампинджек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов фитнес аэробики основных структурных групп сложностью до 0,2: А – отжимание, латеральное отжимание; В – упор углом, «крокодил»; С – прыжок на 360%, хич кик; Д – шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Спортсмены разучивают и выполняют упражнение 2 лиги (подготовительное для фитнес аэробики) и участвуют с ним в городских соревнованиях.

Программа для начинающих детей

1. ноги – 4 скрестных шага, руки - на пояс
  2. ноги – 4 колена, руки – в стороны
  3. ноги – 4 приставных шага, руки – «Ганзалес»
  4. ноги – «ласточка» выполняется на 8 счётов
  5. ноги – 4 джека, руки – 1-4 в стороны, вверх, в стороны, вниз
  6. 1,2 – упор присев,3,4 – сесть в шпагат,5-8 сидеть в шпагате
  7. принять упор лёжа (переход упор лёжа свободный)
  8. 2 отжима 1-4 вниз 5-8 вверх
  9. 1-2 выпад,3-4 встать , 5-6 руки через стороны вверх, 7-8 через стороны  
руки на пояс.
  10. ноги - 4 кика вперёд ,руки- на пояс
  11. 4 – солдатика, руки – на пояс
  12. ноги – 4 ви степа, руки – 1-4 правая вверх, левая вверх, правая вниз, левая  
вниз
  13. конец программы 8 счётов произвольных.
- Упражнение «Воздушная кукуруза»:
1. скрестный вправо руки перед собой и хлопок над головой.
  2. поворот влево руки в стороны
  3. 3 пятки вправо, 3 пятки влево, ладошки перед собой
  4. 4 джека – обязательный элемент круг пр., круг лев., 2 круга двумя – всё к  
наружи
  5. шаги вперёд пр., лев., скрестно, локти вперёд, хлопок
  6. шаги назад круги согнутыми руками назад
  7. шаги вперёд руки вверх, домик, на плечи, вмести в стороны
  8. шаги назад ладони открыть вниз
  9. качалочка влево, вправо руки влево, вправо
  10. галоп влево круг предплечьями в лево через низ
  11. пружинка вправо, влево круги предплечьями правым, левым
  12. выпад на правой поза «задумавшись»
  13. шаг правой назад, выпад на левую правая рука на пол, левая в вверх
  14. упор лёжа
  15. согнуть правую ногу, выпрямить
  16. 4 отжимания – обязательный элемент
  17. упор присев, встать
  18. поочерёдные пружинки – хлопок над головой, перед собой, за спиной,  
перед собой
  19. 4 поочерёдных маха вперёд – обязательный элемент
  20. галоп вправо ( к задней линии) руки в стороны
  21. мамба левой назад руки на пояс
  22. левая вперёд- скрестно , пр.назад, лев. в сторону руки на пояс
  23. пр. в сторону, лев. в сторону, прыжком пр вперёд, лев вперёд – руки 2 р в  
сторону и попеременно вперёд
  24. джек руки на колени
  25. шаг с правой, с левой, галоп вправо руки у плеч работают от локтей

- 26, шаг с левой – захлёт, с правой захлёт хлопки над головой
27. на 8 счетов шаги вокруг себя руки на пояс
28. выпад пр назад пр рука вверх
29. 2 прыжка назад на 2 -- лев пр вверх поочерёдно
30. с другой ноги
31. подъём колена руки на пояс
32. встать на колени – концовка руки в стороны

## 2. Учебно-тренировочный этап

Основная задача этого этапа технической подготовки – это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями фитнес аэробики. УТ до 2 лет – трио, пары и группы. УТ свыше 2 лет – кроме выше перечисленных выполняют сольные упражнения. Список элементов фитнес аэробики см. правила соревнований (ФИЖ). Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют фитнес, степ и хип-хоп упражнения по программе ФИСАФ, а также композиции в свободном стиле. Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов фитнес аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроения и перемещений по площадке, стоимости нарушения площадки.

### Акробатические упражнения

Акробатика – одно из средств развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки ( перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования ( сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения ( броски и ловля партнёра, соскоки).

### Хореография

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовке входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Занятие по хореографии может включать:

1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движения руками), наклонами.

2) Батманы тандю (выставление на носок) и тандю жете (броски ногой до 45%) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

3) Рон де жамб пар тер и ан леер ( круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.

4) Батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.

5) Релеве ян девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).

6) Гран батман жете (махи на 90 % и выше) из 1 и 5 позиции.

7) Маленькие хореографические прыжки.

8) Народно-характерные танцы.

9) Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стит данц, латина).

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

2. уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.

3. знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовке. Выделяют следующие её направления:

1. базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.

2. психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.

3. психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в фитнес аэробике является видение каждым занимающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методов их развития и

совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делают его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

### **Поэтапный план психологической подготовки**

#### ***Задачи 1 этапа:***

1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичность, требовательности к себе.
4. Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладание, самостоятельности и инициативности.
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.
6. Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.
7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в фитнес аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

#### **Средства психологической подготовки и методы их решения на 1 этапе**

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
3. Регулярное применение тренировочных заданий представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.
4. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
5. Обучение соответствующим приёмам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов.
6. Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приёмов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

#### ***Задачи 2 этапа:***

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.

### **Средства психологической подготовки и методы их решения на 2 этапе**

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
3. Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
4. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: вовремя модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.
5. Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.

### **Задачи 3 этапа:**

1. Формирования уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.
2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений.
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.
4. Снятие соревновательного напряжения.

### **Средства психологической подготовки и методы их решения на 3 этапе**

1. Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи.
2. Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.
3. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности.
4. Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающее, восстановительные мероприятия.

## **Критерии оценки успешности спортивной деятельности по фитнес-аэробике**

Наиболее значимыми факторами при отборе кандидатов в сборную команду являются: уровень и динамика спортивно-технических показателей на соревнованиях в течение года; степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям; выразительность, ярко выраженная индивидуальность исполнения, презентация, высокий уровень специальной работоспособности, устойчивость к стрессовым ситуациям.

### **Модельные характеристики аэробистов:**

1. медико-биологические модельные характеристики спортсменов, занимающихся фитнес аэробикой: морфологическим особенностям следует отнести средний рост, выраженную мышечную массу, сниженное количество жирового компонента, пропорциональное телосложение; функциональные особенности: парасимпатикотония, хорошая восстанавливаемость после нагрузок, показатели физической работоспособности и максимального потребления кислорода выше среднего уровня.

2. Общая физическая подготовленность: прыжок в длину с места 180-200 см. (с 13 лет), наклон больше 20-30 см., сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 30-35 раз, упор углом 30-35 сек., шпагат 155-160%.

3. Хореографическая подготовленность предусматривает полное соответствие уровня исполнения элементов аэробной хореографии, а также хореографии применительно в гимнастике (оттянутый носок, выпрямленное колено и т.п.). (экспертная оценка 4.8-5,0).

4. Техническая подготовленность. Важнейшим критерием технической подготовленности спортсменов в фитнес аэробике является содержание трудности, оригинальности соревновательной программы, чистота и правильность выполнения базовых элементов. Стабильность технической подготовленности предусматривает выполнение соревновательной программы без пропуска элементов, без падений, без грубых ошибок. Модельный уровень стабильности 100%.

5. Высокий уровень специальной физической подготовки.

6. Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержанием программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

7. Важнейшим психофизиологическим качеством является устойчивая мотивация к достижению высокого спортивного результата.

8. Психологическая подготовленность: психологическая устойчивость спортсменов; оценка психических процессов (стабильное восприятие времени, пространства, большой объём и хорошая переключаемость внимания, хорошая зрительная, аудиальная память).

9. Выразительность представляет собой модельную характеристику исполнительного мастерства, отражающую соответствие движений спортсмена



эмоциональным особенностям музыки, создающего образ средствами аэробики (экспертная оценка 4,8 -5,0).

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

#### **К педагогическим средствам восстановления относятся:**

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

#### **Медико-биологические средства:**

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
6. Массаж, спортивные растирки.
7. Физиотерапевтические процедуры.

## 8. Методика биологической обратной связи.

## 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане (таблица 18) указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

Таблица 18

## Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего часов на этапе начальной подготовки:</b> 1 год / 2 год/3 год:		≈ 1080/1080/ 1440		
<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2-3 годы обучения)</b>	История возникновения фитнес аэробики и ее развитие в России и мире	≈ 108/108/144	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место фитнес аэробики в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены-аэробисты мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских аэробистов в мировом спорте. Работа федераций фитнес аэробики.
	Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе.	≈ 108/108/144	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 108/108/144	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической

			профилактики.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 108/108/144	декабрь	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Закаливание организма	≈ 108/108/144	январь, июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	≈ 108/108/144	февраль	Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом. Систематическое занятие спортом (фитнес аэробикаом). Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 108/108/144	октябрь-январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики фитнес аэробика	≈ 108/108/144	октябрь-июнь	Понятие о технических элементах вида спорта «фитнес аэробика». Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства.	≈ 108/108/144	май-июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	Правила вида спорта			спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по фитнес аэробикау.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «фитнес аэробика»	≈ 108/108/144	октябрь-май	Оборудование и инвентарь для тренировочных занятий по фитнес аэробикау. Ринг. Фитнес аэробикаерские мешки, груши и манекены. Перчатки, бинты и защита для фитнес аэробикаа. Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Снаряды для отработки ударов. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса. Техника безопасности занятий фитнес аэробикаом.
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе: до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>		≈ <b>2160/2160</b>		
<b>УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП</b>	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 216/216	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 216/216	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Олимпийские игры. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Участие Российских фитнес аэробикаеров в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 216/216	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное

				питание. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим дня во время соревнований. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика вредных привычек.
Физиологические основы физической культуры	≈ 216/216	ноябрь-май		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 216/216	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники фитнес аэробикаа	≈ 216/216	октябрь-май		Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 216/216	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «фитнес аэробика»	≈ 216/216	декабрь-май		Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Кардио и силовые тренажеры в общей физической подготовке фитнес аэробикаеров. Тренажеры в специальной физической и технической подготовке фитнес

				аэробикаеров. Устройство, содержание и эксплуатация спортивного и специального оборудования в фитнес аэробикае, а также его ремонт.
	Правила вида спорта. Основы судейства в фитнес аэробике	≈ 216/216	Декабрь - июнь	Система соревнований по фитнес аэробикау. Первенство области, Чемпионаты России. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности. Определение результатов на соревнованиях по фитнес аэробикау. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.
	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	≈ 216/216	апрель-июнь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Оренбургской области.
<b>ЭТАП СОБЕР ШЕНСТ ОВАНИ</b>	<b>Всего на этапе ССМ:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

бществе, Состояние современного спорта			современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профштактика травматизма. Перетренированнос ть/недотренирован ность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и со евновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентны й процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-

				биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
<b>ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>	Всего на этапе ВСМ:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по элементам соревновательной деятельности
	Восстановительные	в переходный период		Педагогические средства



	средства и мероприятия	спортивной подготовки	восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	------------------------	-----------------------	---

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес аэробика» основаны на особенностях вида спорта «фитнес аэробика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фитнес аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес аэробика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фитнес-аэробика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка

обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика».

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» МБУДО СШ «Чемпион» должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» № 947 от 09.11.2022 г.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп:

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические инструкторская и судейская практика.

3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **6.1. Материально-технические условия**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 19);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 20);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Таблица 19.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	1
3.	Коврик гимнастический	штук	16
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
6.	Музыкальный центр	комплект	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
8.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	5
11.	Станок хореографический	комплект	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Степ-платформа	штук	16
Для этапов ССМ и ВСМ			
14.	Покрытие напольное для аэробики (помост)	штук	1
15.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг) комплект	комплект	10
16.	Утяжелители для рук (от 0,2 до 0,5 кг) комплект	комплект	10
17.	Скамейка наклонная	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Костюм спортивный парадный	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
6.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## **6.2.Кадровые условия**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фитнес аэробика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, аккомпаниаторы.

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года проходят на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

## **6.3.Информационно-методические условия**

### *Нормативные документы*

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес аэробика, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 947 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес аэробика», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 № 13522 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес аэробика»;

14. Правила вида спорта «Фитнес аэробика», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26.01.2022 № 56.

*Учебно-методическая литература*

*Список литературы для обучающихся*

1. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.
2. Лисицкая, Т., Аэробика. Том I. Теория и методика / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2020. - 232 с.
3. Кокорина, Е.А. Морфофункциональные характеристики как критерии спортивного отбора в аэробике / Е.А. Кокорина // Научные исследования и разработки в спорте: вестн. аспирантуры и докторантуры : посвящ. 110-летию со дня основания Ун-та / [под ред. С.М. Ашкинази]; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - вып. 15. - С. 88-92.
4. Колесникова, В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2005.- С. 123-129.

*Перечень интернет-ресурсов*

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация фитнес аэробикаа России. Режим доступа: <http://aerobic-gymnastics.ru/>
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
4. Сайт РОО «Федерация фитнес аэробики Оренбургской области» Режим доступа: <http://aerobic56.ru/>



**Индивидуальный план спортивной подготовки на \_\_\_\_\_ год  
вид спорта \_\_\_\_\_**

**1.Сведения об обучающемся**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ обучающегося

дата рождения \_\_\_\_\_ рост \_\_\_\_\_ вес \_\_\_\_\_

спортивный \_\_\_\_\_ разряд/звание \_\_\_\_\_ специализация \_\_\_\_\_

состав сборной \_\_\_\_\_ этап спортивной подготовки \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ тренера-преподавателя

**2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде**

2.1. Результаты выступления на соревнованиях \_\_\_\_\_

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества \_\_\_\_\_

Недостатки \_\_\_\_\_

**3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде**

**3.1.Участие в соревнованиях**

Наименование соревнований	Планируемый результат	Фактический результат
Первенство СШ		
Первенство МО		
ЧиП Оренбургской области		
Первенство ПФО		
Спартакиада обучающихся		

**3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке**

Задачи	Средства	Сроки