

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа «Дорожник»  
г. Каменки Каменского района Пензенской области**

**(МБОУ ДО СШ «Дорожник»)**

**02 - 07**

Рассмотрена на педагогическом совете  
МБОУ ДО СШ «Дорожник»  
протокол № 1  
от «01» сентября 2025 г.

Утверждаю  
директор МБОУ ДО СШ «Дорожник»  
Д.В.Руфкин  
приказ № 41 от «01» сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«Фитнес-аэробика»**

(возраст обучающихся 7-18 лет)  
Срок реализации программы - 8 лет

г. Каменка, 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общие положения .....	3
2. Характеристика программы .....	4
3. Система контроля и зачетные требования .....	10
4. Рабочая программа .....	12
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	32
6. Условия реализации Программы .....	32

## **1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа), составлена на основании нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

1.2. Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес- аэробика», утвержденной приказом Минспорта России от 15 декабря 2023 г. № 1010.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин:

«аэробика», «степ-аэробика», «аэробика 5 человек», с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденным приказом от 09 ноября 2022 года № 947 Минспорта России "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика». В данной Программе определяются структура, содержание, требования к освоению теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и условия реализации программы.

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

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес - аэробики среди детей, подростков и молодежи. Здесь фитнес-аэробика, по сравнению с другими видами спорта, достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств по фитнес- аэробике для молодежи огромны. Фитнес-аэробика является для юного человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) - Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. Первый Чемпионат Мира по фитнес - аэробике прошел во Франции в 1999 г., во втором в Бельгии принимали участие и российские спортсмены. С целью популяризации данного вида спорта на Чемпионаты Мира и Европы допускаются по три команды в каждом виде от страны.

Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень спортивного мастерства, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вершины.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика - это один из наиболее «здравых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес - аэробики настолько близко

приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по фитнес-аэробике**

### **2.1. Структура системы многолетней подготовки**

Современная система подготовки аэробиста представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий учебно-тренировочного и соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень подготовки обучающихся к высоким спортивным достижениям.

Система спортивной подготовки по фитнес-аэробике – это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки обучающихся всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются:

- 1) система отбора и спортивной ориентации;
- 2) система учебно-тренировочного процесса;
- 3) система соревнований;
- 4) система факторов, повышающих эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности:

- подготовка кадров;
- научно-методическое и информационное обеспечение;
- медицинское и медико-биологическое сопровождение;
- материально-техническое обеспечение;
- финансирование;
- организационно-управленческие факторы;
- факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, ее функционирования и развития.

*Система отбора и спортивной ориентации* – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, девушки к занятиям фитнес-аэробикой. В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

*Учебно-тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

*Спортивные соревнования*, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

Функции системы спортивных соревнований в фитнес-аэробике очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру учебно-тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие фитнес-аэробики; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Реализация образовательной программы спортивной подготовки и достижение поставленных задач напрямую зависит от *организации системы управления* процессом спортивной подготовки. Системность управления определяется соподчиненностью и скоординированностью решаемых на каждом этапе подготовки специфических задач. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты – биологические, социально-экономические, материально-технические, информационные и другие.

**Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения обучающимися следующих этапов:**

- этапа начальной подготовки (далее также – НП);
- учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (далее также – УТЭ);

Этапы спортивной подготовки разбиваются на периоды и года:

- этап НП: первый год подготовки; свыше первого года подготовки до 3-х лет;
- этап УТЭ: этап спортивной специализации до 3-х лет; этап спортивной специализации свыше 3-х лет;

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по фитнес-аэробике, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов-аэробистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- 1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фитнес-аэробика»;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фитнес-аэробика»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
  - укрепление здоровья.
- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фитнес-аэробика»;
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
  - приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика;
  - укрепление здоровья.

## **2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку 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.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10

## **2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	6	6-9	12-14	14-18
Общее количество часов в год	312	312-468	624-728	728-936

## **2.4. Структура годичного цикла спортивной подготовки**

Круглогодичность учебно-тренировочной деятельности в фитнес-аэробике - одно из определяющих условий её эффективности. Периодизация структуры годичного цикла спортивной подготовки аэробистов, её деление на большие циклы, этапы и периоды, а также соотношение их и

продолжительность обусловлены тремя основными факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях; уровнем подготовленности спортсмена; индивидуальностью развития его спортивной формы.

При планировании учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике в СШ разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- годовой учебно-тренировочный план на 52 недели;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- комплектование спортивных групп на учебный год;
- расписание занятий (для всех спортивных групп);

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В фитнес-аэробике по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В) микроцикл.

**Мезоцикл** - структура средних циклов спортивной тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике тхэквондо средний цикл тренировки содержит от трех до шести микроциклов.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательные фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической, функциональной и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

**Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель.** Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической и функциональной подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами техники фитнес-аэробики: базовые шаги, стэповая подготовка, техника выполнения элементов базовой аэробики; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических и функциональных качеств, совершенствование техники фитнес-аэробики, изучаются элементы и связки композиции, организуются тренировочные и контрольные прогоны. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

**Типы и структура мезоциклов.** Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять

суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировок и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании. Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются исходально-подготовительные средства. Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа. Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов. Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они

из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не только физических, но и нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

### **Виды планирования учебно-тренировочного процесса**

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной аттестации спортсменов, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико- восстановительные и другие мероприятия.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно- телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.)

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе до 3 часов;

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по фитнес-аэробике, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера- преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Основными формами обучения при реализации осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При проведении учебно-тренировочных занятий используются групповая, индивидуальная, смешанная, фронтальная, круговая и иные формы организации тренировки.

В фитнес-аэробике применяются следующие методы: равномерный, переменный, повторный, повторно-переменный, игровой, контрольный, соревновательный.

Равномерный метод тренировки представляет собой непрерывное выполнение физических упражнений циклического характера в течение 30-40 минут и более, до нескольких часов. Тренировка равномерной интенсивности направлена на развитие, или поддержание уровня общей выносливости (аэробной выносливости).

Аэробная выносливость является базовой в организме и обеспечивает клеточное дыхание до конечных метаболитов расщепления глюкозы и фруктозы цикле Кребса до конечных метаболитов, углекислого газа и воды. С точки зрения здоровья, это самая физиологичная и полезная физическая нагрузка, обеспечивающая рациональную работу кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата.

Равномерная по интенсивности нагрузки тренировка может использоваться в двух вариантах в соответствии со стоящими перед спортсменом задачами. В первом случае, как развивающая в диапазоне ЧСС 140-160 уд мин. Во втором – как восстановительная в диапазоне ЧСС 120-130 уд мин. Снижение интенсивности физической нагрузки ниже 120 уд мин, не оказывает заметного тренировочного эффекта на организм спортсмена. Из средств тренировки могут применяться основные упражнения аэробиста, но чаще, равномерный бег в среднем темпе, и другие циклические виды упражнений.

Переменный метод тренировки представляет собой непрерывное выполнение работы в течение длительного времени, но в отличие от равномерного метода, интенсивность тренировки меняется. Если рассмотреть на примере бега, то, например, выполняется равномерный бег в течение 5 минут, затем ускорение 20-30 сек, затем снижение скорости бега на 5 мин и опять ускорение 20-30 сек. И так многократно, в соответствии со стоящими перед спортсменом задачами.

Повторный метод состоит из серии упражнений максимальной интенсивности, между которыми есть паузы отдыха. Паузы отдыха могут быть большими, до полного восстановления работоспособности, укороченными и жесткими, когда следующее упражнение выполняется на фоне не довосстановления. Обычно такой метод применяют для развития скоростной, или скоростно-силовой выносливости, а повторный для развития быстроты и скоростно-силовых способностей аэробиста.

Повторно-интервальный метод предполагает периоды отдыха между упражнениями и разная интенсивность выполнения упражнений.

Эти методы носят название регламентированные.

Игровой метод не регламентированный, там каждый участник сам решает в каком темпе или режиме будет участвовать в игре. В нем больше самостоятельности и интуитивности, есть возможность развивать тактическое мышление и приобретать опыт работы в команде.

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

Планирование участия обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях.

Таблица № 3

№ п/п	Вид 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 спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в Каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

**Спортивные соревнования**, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся. Функции системы спортивных соревнований в фитнес-аэробике очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства обучающихся. Она во многом определяет

содержание, направленность и структуру учебно-тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие фитнес-аэробики; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Соревнования в фитнес-аэробике – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных дисциплинах.

Соревнования решают ряд задач: приучают к дисциплине, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развиваются мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для обучающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательная деятельность может быть:

- тренировочной (проходящей согласно учебно-тренировочному плану);
- контрольной (имеющей задачу оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основной (проходящей в рамках официальных соревнований).

Соревнования в фитнес-аэробике по своему характеру являются командными. На соревнованиях команды встречаются друг с другом и по результатам этих выступлений определяются места команд.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта фитнес-аэробика:

- соответствие возраста и пола участника;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- прохождение предварительного отбора на соревнованиях СШ;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся по программе участвуют в спортивных соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Объем соревновательной деятельности**

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	1

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

Таблица № 5

	<b>Виды подготовки</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1	Общая физическая подготовка (%)	40-45	25-30
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	23-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	10-12
4	Техническая подготовка(%)	15-18	18-23
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	7-10
6	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль(%)	2-3	5-7

**2.5. Годовой учебно-тренировочный план**  
**для спортивных дисциплин «аэробика», «аэробика 5 чел.», «степ-аэробика»**

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>							
		6 час.	9 час.	9 час.	12 час.	12 час.	18 час.	18 час.	18 час.
		<b>Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах</b>							
		2 час.	3 час.	3 час.	3 час.	3 час.	3 час.	3 час.	3 час.
1	Общая физическая подготовка	45 % 140 час.	41 % 193 час.	41 % 193 час.	30% 187 час.	30% 187 час.	24 % 223 час.	24 % 223 час.	24 % 223 час.
2	Специальная физическая подготовка	25% 78 час.	29 % 135 час.	29 % 135 час.	23% 144 час.	23% 144 час.	23 % 216 час.	23 % 216 час.	23 % 216 час.
3	Участие в спортивных соревнованиях	1% 3 час.	1% 6 час.	1% 6 час.	10% 63 час.	10% 63 час.	10 % 98 час.	10 % 98 час.	10 % 98 час.
4	Техническая подготовка	18% 56 час	16 % 75 час	16 % 75 час	23 % 144 час.	23 % 144 час.	21 % 198 час.	21 % 198 час.	21 % 198 час.
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	8 % 25 час.	8 % 40 час.	8 % 40 час.	7% 44 час.	7% 44 час.	10 % 98 час.	10 % 98 час.	10 % 98 час.
6	Инструкторская и судейская практика	1% 3 час.	1% 4 час.	1% 4 час.	2 % 12 час.	2 % 12 час.	3 % 31 час.	3 % 31 час.	3 % 31 час.
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2% 7 час.	3% 15 час.	3% 15 час.	5 % 30 час.	5 % 30 час.	7 % 72 час.	7 % 72 час.	7 % 72 час.
8	Общее кол-во часов в год	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

<b>№ п/п</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>1. Профориентационная работа</b>			
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня: первенствах ДЮСШ «ОЛИМП»; первенствах города, где предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в фитнес-аэробике;</li> <li>-приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи;</li> <li>-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года согласно календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</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 (для групп УТЭ И ССМ)

<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами избранных видов спорта;</li> <li>-организация и проведение праздников: «День открытых дверей», «Мама, папа, я – спортивная семья»; участие в акциях: «Спорт против наркотиков», «Движение – это жизнь»</li> </ul>	В течение года сентябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-О формировании правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> <li>Беседы с родителями: Здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня, сон и отдых ребенка».</li> </ul>	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов в соревнованиях)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия</li> </ul>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в:	

		-физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; тематических физкультурно-спортивных праздниках	
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	В течение года

## **2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами-преподавателями спортивного учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило:

«Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Веселые старты – в соревновательной форме.</p> <p>Проведение лекций и бесед в рамках теоретической подготовки.</p> <p>Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры</p> <p>Очная лекция</p>	<p>Сентябрь март</p> <p>по тематическому плану</p> <p>октябрь, март</p>	<p>Занятия могут проводиться как в учебных классах, так и в спортивном зале.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Онлайн-обучение – <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a></p> <p><a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a></p> <p>.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры</p> <p>Проведение лекций и бесед в рамках теоретической подготовки.</p>	<p>В течение года</p> <p>По тематическому плану</p>	<p>Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий.</p>

#### Примерный тематический план

№ пп	Этапы подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	<p>1. Что такое допинг и допинг - контроль?</p> <p>2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)</p> <p>3. Последствия допинга для здоровья</p> <p>4. Допинг и зависимое поведение</p> <p>5. Профилактика допинга</p> <p>6. Как повысить результаты без допинга?</p> <p>7. Причины борьбы с допингом</p>
2.	Учебно-тренировочный этап	<p>1. Профилактика применения допинга среди обучающихся</p> <p>2. Основы управления работоспособностью обучающегося</p> <p>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил</p> <p>4. Запрещенные субстанции и методы</p> <p>5. Допинг и спортивная медицина</p> <p>6. Психологические последствия допинга</p> <p>7. Процедура допинг-контроля</p>

#### 2.8. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода многолетней подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с учебно-

тренировочных этапов (этапа спортивной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1,2 года обучения. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией фитнес-аэробики и применять ее в учебно-тренировочных занятиях.

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

3. Проводить учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

4. Уметь руководить командой на соревнованиях.

5. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

В качестве судьи обучающиеся должны освоить следующие навыки: Судейская практика:

– участвовать в судействе школьных и городских соревнований в качестве судьи при участниках;

– участвовать в судействе школьных и городских соревнований в качестве судьи-информатора;

– участвовать в судействе школьных и городских соревнований в качестве судьи-стажера.

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится: для обучающихся этапа начальной подготовки один раз в год;

для обучающихся учебно-тренировочного этапа в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

Врачебно-педагогический контроль проводится во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

*Этапное комплексное обследование*, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 2-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

*Комплексное врачебное обследование* позволяет наиболее полно охарактеризовать состояние занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска к определенным занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

Задачи комплексного обследования:

1. Диагностика состояния здоровья;

2. Определение и оценка физического развития;
3. Определения функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей;
4. Назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления, рационального режима питания, личной гигиены;
5. Рекомендации по выбору характера занятий, режиму и методике тренировки.

При комплексном врачебном обследовании спортсменов в каждом отдельном случае могут проявиться преимущественные изменения разных изучаемых показателей. Следовательно, по отдельным методам исследований далеко не всегда можно составить достаточно полное представление о функциональном состоянии организма исследуемого в целом, вовремя выяснить скрытые формы нарушений. В связи с этим комплексное обследование требует как участия специалистов разного профиля - отоларинголога, невропатолога, окулиста, для женщин - гинеколога, так и применения современных методов функциональной диагностики в покое и при физических нагрузках.

Пробы с физическими нагрузками имеют особое значение, ибо уровень функционального состояния организма и его нарушения проявляются наиболее четко не только в состоянии относительного мышечного покоя, но и, главным образом, при предъявлении организму повышенных (двигательных) требований. Полноценная адаптация к физическим нагрузкам - важнейший критерий хорошего функционального состояния. Широкое использование функциональных проб с физической нагрузкой для оценки состояния занимающего в значительной степени определяет специфику комплексной методики врачебного обследования, придавая ей выраженную функциональную направленность.

По задачам и организации медицинские обследования спортсменов делятся на первичные, вторичные (этапные) и дополнительные.

1. Первичное обследование проводится перед началом занятий, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона. Его задачи наиболее обширны (определение состояния здоровья с выявлением всех имеющихся недочетов уровня физического развития и функционального состояния с тем, чтобы решить вопросы допуска, спортивной ориентации или выбора адекватных форм занятий, наметить план лечебно-профилактической работы с каждым обследуемым, определить индивидуальные особенности режима и методики тренировки), а потому оно должно быть наиболее полным, что в наибольшей степени может быть обеспечено в условиях врачебно-физкультурного диспансера или другого лечебно-профилактического учреждения (поликлиника, медсанчасть и др.).

2. Повторные (этапные) обследования проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации обучающегося) на основных этапах подготовки. Задачи этапного обследования — определить воздействие принятой системы подготовки на организм обучающегося, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются перенесенные за это время травмы и заболевания, проверяются выполнение и эффективность сделанных ранее назначений, вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки.

При проведении такого обследования в конце сезона или перед отпуском (каникулами) обучающегося намечается также рациональный режим отдыха (санаторно-курортное лечение, формы активного отдыха, средства восстановления и пр.).

3. Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в оздоровительной тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению педагогов и тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания. Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами. В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований.

Данные врачебного обследования следует тесно увязывать с педагогическими и психологическими данными, что помогает более правильно оценивать результаты.

На основании обследования составляется заключение о состоянии здоровья спортсмена с необходимыми рекомендациями для тренера и самого обследуемого.

**Психологическая подготовленность** предусматривает такие основные направления как:

1. формирование мотивации занятий спортом;
2. воспитание волевых качеств;
3. аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
4. совершенствование быстроты реагирования;
5. совершенствование специализированных умений;
6. регулировка психической напряженности;
7. выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
8. управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

**Биохимический контроль** позволяет решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др.

В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контролльном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса. В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови. Одни и те же биохимические методы и показатели могут быть использованы для решения различных задач. Так, например, определение содержания лактата в крови используется при оценке уровня тренированности, направленности и эффективности применяемого упражнения, а также при отборе лиц для занятий отдельными

видами спорта.

В зависимости от решаемых задач изменяются условия проведения биохимических исследований. Поскольку многие биохимические показатели у тренированного и не тренированного организма в состоянии относительного покоя существенно не различаются, для выявления их особенностей проводят обследование в состоянии покоя утром натощак (физиологическая норма), в динамике физической нагрузки либо сразу после нее, а также в разные периоды восстановления.

При выборе биохимических показателей следует учитывать, что реакция организма человека на физическую нагрузку может зависеть от факторов, непосредственно не связанных с уровнем тренированности, в частности от вида тренировки, квалификации спортсмена, а также от окружающей обстановки, температуры среды, времени суток и др. Более низкая работоспособность наблюдается при повышенной температуре среды, а также в утреннее и вечернее время.

**Для восстановления работоспособности** спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3-го годов подготовки.

### **Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:**

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медикобиологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: *витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна*. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно

контролироваться врачом. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных 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. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

### **Физические факторы восстановления**

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Тepлые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Тepлые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр.С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр.С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии

нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12. +15 гр.с).

### **Массаж**

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

### ***При выполнении массажа необходимы следующие условия:***

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

### **Фармакологические средства восстановления и витамины.**

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма. Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяют только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

### **3. Система контроля.**

#### **3.1. Итоги освоения и результаты прохождения программы**

По итогам освоения программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе участию в соревнованиях:

3.1.1. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин: аэробика, аэробика 5 человек, степ-аэробика;
- 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) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «аэробика», «аэробика 5 человек», «степ-аэробика».

3.1.2. 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 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.

#### **3.2. Оценка освоения Программы**

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

3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Прыжок в длину места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	24	21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
2.2.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободными движениями рук	см	не менее		не менее	
			26	30	28	32

**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	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	количество раз	не менее	
			70	100
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение -упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	7

<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

#### **4. Рабочая программа по виду спорта фитнес-аэробике**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся

#### **1. Общая физическая и специальная физическая подготовка**

##### **1.1. Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.**

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке: в подготовительной части урока, на специализированной разминке или в конце занятия.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс различных упражнений на силу, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- планки на руках или на локтях на время;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
- медленный бег на длинные дистанции без учета времени;
- бег на длинные дистанции на время;
- бег на короткие дистанции на время - 30 метров, 100 метров, челночный бег 3 x 10 метров;
- прыжки в длину с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- подвижные игры под музыкальное сопровождение.

**На этапе начальной подготовки** необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий».

Для повышения функциональных возможностей организма используют не только комплексы общей физической подготовки, но и занятия другими видами спорта способствующими повышению гибкости, ловкости, двигательно-координационных способностей - лёгкая атлетика (бег, прыжки), спортивная гимнастика, акробатика.

Особое внимание уделяется развитию координационных способностей и скоростно - силовой выносливости, гибкости. Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, волейбол, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

**На учебно-тренировочном этапе** продолжается работа по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшимся на предыдущих этапах подготовки:

- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, которые способствуют развитию подвижности в суставах и растягиванию мышц (баскетбол, бадминтон, лёгкая атлетика - бег, прыжки, спортивная гимнастика).

## **1.2 Специальная физическая подготовка для этапа начальной подготовки.**

*На этапе начальной подготовки* необходимо развивать специальные физические качества, необходимые обучающимся для достижения высоких результатов в избранном виде спорта:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения координационных способностей;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

Для развития специальных физических качеств (силовая выносливость, гибкость, быстрота, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в фитнес - аэробике мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы **мышц ног и туловища** могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- аэробический бег в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- многократные повторения упражнений под музыкальное сопровождение с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха;

Для развития **мышц рук и верхней части туловища** могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- упражнения с гантелями, амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре движений в фитнес - аэробике;
- упражнения на растягивание. Из различных исходных положений техника упражнений на растягивание (стретчинг) мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, груди, рук и плечевого пояса, мышц спины, дыхательная гимнастика, йога, упражнения на развитие гибкости, осанки; профилактика плоскостопия.

### **1.3 Специальная физическая подготовка для учебно-тренировочного этапа.**

На учебно-тренировочном этапе основной задачей специальной физической подготовки является воспитание скоростно-силовых способностей. Специальная физическая подготовки должна способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на руки и ноги обучающегося, упражнения с гантелями. Упражнения направлены на развитие скоростно-силовых способностей мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции - 30,60 метров
- челночный бег 3 х 10м;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочерёдно, сдвоенные прыжки;

Упражнения для развития специальной выносливости:

- многоократные повторения упражнений в беге, прыжках, упражнениях под музыкальное сопровождение с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха;
- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Далее на данном этапе особое внимание уделяется развитию гибкости и акробатическим упражнениям:

- складки в положении сидя и стоя;
- шпагаты продольные и поперечный;
- мост в положении лежа и стоя;
- переворот боком (колесо);
- кувырки вперед, назад.

## **2. Техническая подготовка**

### **2.1. Техническая подготовка для занятий аэробикой. Движения ногами**

1. *Обычная ходьба – марш (March).* Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

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

3. *V-шаг (V-Step – ви-степ).* Шаг ноги врозь – ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты. 1– шаг правой (левой) вперед-в сторону; 2– шаг левой (правой) вперед-в сторону; 3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;

4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой. Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения – только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

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

5. *Скрестный шаг (Cross Step).* Выполняется на 4 счета и состоит из четырехшагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

- 1– правая нога ставится скрестно левой ноге;
- 2– шаг назад левой ногой;
- 3– шаг вправо правой ногой;
- 4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

- 1– шаг левой вперед;
- 2– правая ставится скрестно левой впереди;
- 3– шаг левой назад;
- 4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

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

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

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

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

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

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

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед— назад с поворотом;
  - с двукратным подниманием бедра;
  - с многократным подниманием бедра.

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

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении— зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

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

*13. Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine— грейпвайн).*

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

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании соскачком на две ноги на счет «четыре».

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

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

*15. Мамбо (Mambo).* Выполняется на 4 счета:

- 1– шаг правой вперед;
- 2– переступить на левую; 3– шаг правой назад;
- 4– приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг – назад, а последующие – на счет 3–4 – вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

*16. Чача-ча (Cha-Cha-Cha).* Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1– и – 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

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

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

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

### **Движения руками**

*Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl – бицепс-кёрл).* И.п. – руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

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

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

*Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press – оверхед пресс).* Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

*Упражнения для мышц груди (Butterfly – баттерфляй).* И.п. – руки согнуты в стороны.

## **2.2. Техническая подготовка для занятий степ-аэробикой.**

### **Классификация упражнений**

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

- шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;

• шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы напол;

2) ведущей ноги:

- с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;

• со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет

разделять элементы на следующие два вида:

- без поворота – переместительные;
- с поворотом – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на:

- шаги;
- подскоки и скачки.

### **Основные шаги**

1. *Базовый шаг (Basic Step)*. Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

2. *Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step)* – выполняется так же, как в классической аэробике.

Подход при выполнении: спереди.

3. *Приставной шаг (Tap Up, Tap Down)* с касанием платформы и пола вверху внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

4. *Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up)*. Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

5. *Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down)*. Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. *Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap)*. Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить клевой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

7. *Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up)*.

Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. *Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back)*.

9. *Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl)*.

10. *Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги*.

11. *Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up)*. Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойтись платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. *То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down)*.

13. *Шаг с поворотом (Turn Step)*. И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

*14. Шаг через платформу (Over the Top).* Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

*15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).*

*16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).*

*17. Шаги через платформы скрестным шагом.*

*18. Выпады (Lunges) в сторону и назад.* Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху. Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;
- выполнение со сменой ноги.

*19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step).* Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

*20. Шаги углом (L-Step).* Стоя у конца платформы в продольном направлении

– шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы. Подход при выполнении: спереди и с конца.

*21. U-Step.* То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед. Подход при выполнении: сбоку, с конца.

*22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn).* Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

- из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;
- с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

*23. A-Step.* Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

*24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:*

A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

*25. Прыжки.* Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

## Движения руками

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание. При подборе упражнений для рук следует учитывать:

- какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами;
- тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы т.д.

### **Этап начальной подготовки.**

#### **Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные)**

##### **Классическая аэробика**

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

Марш на месте и с перемещениями вперед, назад	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте	Mambo
Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step

#### **Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билиатеральные)**

Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch
Два приставных шага в сторону	Double Step Touch
Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up
Шаг в сторону, два подъема колена	Double Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед	Kick
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед	Double Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Lift side Double Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha

Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
--	--------

## Степ-аэробика

### **Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)**

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу	Basic Up
Два шага на пол	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте	Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

### **Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билиатеральные)**

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стена), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперед, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъём прямой ноги в сторону, два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол	Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол	Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)
Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp

Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Triple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

### **Учебно-тренировочный этап 1, 2 и 3 год обучения**

#### **Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)**

##### **Классическая аэробика**

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step

#### **Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билиатеральные)**

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step Touch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	Double Step Touch
Шаг в сторону одной ногой, подъём колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee Up
Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, подъём прямой ноги в сторону на $45^\circ$ (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Lift side
Шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open Step
Шаг в сторону, касание вперёд носком	Toe Touch

Шаг в сторону, касание вперёд пяткой	Heel Touch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
<b>Сочетания марлевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)</b>	
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo Cha-cha-cha
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте.	Shasse Mambo front
<b>Сочетания марлевых и лифтовых элементов</b>	
Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперёд, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side
Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open Step
Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	Back Lift

### Степ – аэробика.

#### **Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)**

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	Basic Up
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over

Три быстрых шага с интенсивным перемещением через ступ (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

### Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билиатеральные)

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступы), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъём колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъём прямой ноги в сторону на $45^\circ$ (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъём прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, подъём колена, шаг на пол в сторону, подъём колена, шаг на платформу, подъём колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через ступ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

**Учебно-тренировочный этап подготовки 4 и 5 год обучения. Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)**

### Классическая аэробика

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд с другой ноги, два шага назад (как в степ-аэробике)	6 Point-Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step
Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п.	Box-step (cross-step)
Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь	Jazz-square (step-cross)

#### **Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)**

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step Touch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	Double Step Touch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee Up
Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open Step
Шаг в сторону, касание вперёд носком	Toe Touch
Шаг в сторону, касание вперёд пяткой	Heel Touch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

#### **Сочетания марлевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)**

Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo Cha-cha-cha
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse

Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте.	Shasse Mambo front
<b>Сочетания маршевых и лифтовых элементов</b>	
Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперёд, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side
Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open Step
Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	Back Lift
Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.	Tap Side
Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П.	Lunge

### Степ – аэробика

#### **Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)**

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	Basic Up
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Из положения "На платформе": два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперёд на платформу, два шага на пол	Jazz-square (step-cross)
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up

Выполняется из положения "На платформе"; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

#### **Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билиатеральные)**

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком стена), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъём прямой ноги в сторону на $45^\circ$ (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъём прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через ступ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

## Учебно-тематический план

Таблица 6

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Развитие фитнес-аэробики как вида в России и за рубежом	В течение года	Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение фитнес-аэробики как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы
	Правила поведения при занятиях фитнес-аэробикой.		Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях фитнес-аэробикой.
	Правила, организация и проведение соревнований.		Требования, предъявляемые к технике, основные регламенты организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике.
	Гигиена физических упражнений.		Личная гигиена юного аэробиста, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.
	Влияние физических упражнений на организм человека.		Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий фитнес-аэробикой. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.
	Техника и терминология в фитнес-аэробике.		Краткая характеристика техники в фитнес-аэробике. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.
	Режим дня и питание обучающихся		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь повиду спорта		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		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		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Режим дня и питание обучающихся	В течение года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Врачебный контроль и самоконтроль.		Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях фитнес-аэробикой. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям фитнес-аэробикой. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий фитнес-аэробикой. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи. Меры обеспечения безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.
	Психологическая подготовка		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям.
	Техника в фитнес-аэробике.		Понятие о современной технике в фитнес-аэробике. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники.
	Основы методики тренировки.		Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки аэробиста: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.
	Перспективное планирование тренировки.		Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных аэробистов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.	
Правила, организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике.	Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи аэробистов сборной команды на итоговых соревнованиях. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств аэробиста. Необходимость сознательного отношения аэробиста к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.
Спортивный инвентарь и оборудование.	Виды и программа соревнований по фитнес-аэробике для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

## **Теоретическая подготовка на этапах спортивной подготовки**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки аэробистов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке представлен в учебно-тематическом плане таблица № 6. Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы. Теоретическая подготовка обучающихся может осуществляться в учебных классах, кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий и самостоятельно по заданию тренера- преподавателя. Обучающийся за период обучения в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

## **Психологической подготовка на этапах спортивной подготовки**

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

**На этапе начальной подготовки** основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

**На учебно-тренировочном этапе** внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

-формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно с обучающимися проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

-специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

-формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

-специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика»**

1. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» осуществляется по дисциплинам: аэробика, аэробика 5 человек, степ-аэробика.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам фитнес-аэробики: аэробика, аэробика 5 человек, степ-аэробика учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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.

4. 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**

Спортивная школа «Дорожник», реализующая образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП по фитнес-аэробике.

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Требования к материально-технической базе: наличие тренировочного спортивного зала; наличие раздевалок, душевых.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программы спортивной подготовки**

№ пп	Наименование оборудования , спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркало (0,6x2м)	штук	20
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)	штук	4
8.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
9.	Скалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	5
11.	Станок хореографический	комплект	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Степ-платформа	штук	16

### **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап НП		УТЭ (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Футболка	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Шорты спортивные	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

- Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: «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)».

- Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: «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) 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)».

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШ.

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

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Суцилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 325 с.: ил. - Библиогр.: с. 315-321.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
3. Верхощанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис... д-ра пед. наук. / Ю.В. Верхощанский; ВНИИФК. – М., 1973. – 29 с.
4. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. : ACADEMIA, 2001. - 444 с.
5. Дюжина С. А. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры :автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. А. Дюжина. - Смоленск, 2007. - 22 с.: ил. - Библиогр.: с. 21-22.
6. Еремина Е. А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Еремина ;КубГАФК. - Краснодар, 2002. - 24 с.: ил. - Библиогр.: с. 24.
7. Каравацкая Н. А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Каравацкая ; СГИФК. - Смоленск, 2002. - 212 с.: ил. - Библиогр.: с. 122-142.
8. Кудлин В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие / В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 43 с.: ил. - Библиогр.: с. 43. - 37.26.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие / Б.Х. Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.
10. Ле Ты Чыонг. Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6-8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах :автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ле Ты Чыонг ; РГАФК. - М., 2003. - 24 с. : ил. - Библиогр.: с. 24.
11. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.
12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т.-М.: Федерация аэробики России, 2002
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская температура, 1999. – 320 с.
14. Менхин Ю. В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2006. - 64 с. - 57.81.
15. Миллер Э. Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкмэн. - М.: Гранд, 2000. - 229 с. : ил.
16. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.: ил. - ISBN 5-278-00686- : 45.00.
17. Новикова Л. А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. А. Новикова ; РГУФК. - М., 2004. - 24 с.: ил. - Библиогр.: с. 2
18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584
19. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
20. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1987. – 424 с.
21. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с. - (Библиотечка тренера).
22. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер

- О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культ.и спорту, Федерация аэробики России, 2007 – 53с.
23. Романова Т. В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Романова; РГУФК, ВНИИФК. - М., 2006. - 22 с.: ил. - Библиогр.: с.22. - Библиогр.: с.
24. Сибгатулина Ф. Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф. Р. Сибгатулина; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 25 с.: ил. - Библиогр.: с.
25. Смирнов Ю.И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности: дис... докт. пед. наук / Ю.Н. Смирнов; МОГИФК. – М., 1991. – 371 с.
26. Смолевский В. М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса: принципы, организация и методы реализации / В. М. Смолевский ; Рос. гос. ун-т физ. куль., спорта и туризма // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
27. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
28. Сомкин А.А. Спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография / А.А. Сомкин. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2001. – 222 с.
29. Специализация физкультурно-оздоровительные технологии: рабочая программа / МГАФК; сост. А. С. Чубуков, М. А. Причалов. - Малаховка, 2002. - 51 с. - Библиогр.: с. 49-50.
30. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
31. Тихонов В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие для студентов ИФК / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2006. - 80 с.: ил. - Библиогр.: с.80. - 93.20.
32. Тихонов В. Н. Учебная программа по теории и методике гимнастики (общий курс) для студентов дневного отделения, обучающихся по специальности 022300 -" Физическая культура и спорт" / В. Н. Тихонов; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 50 с. - Библиогр.: с. 48-50. - 12.73.
33. Физиология тестирования спортсменов высокого класса /Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. - Киев: Олимпийская литература, 1998. – 430 с.
34. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.:Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402816

Владелец Руфкин Денис Викторович

Действителен С 17.01.2025 по 17.01.2026