

**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 № 5
от «25» августа 2026 г.

Утверждаю
директор МБОУ ДО СШ «Дорожник»
_____ Д.В.Руфкин
приказ № 26 от «25» августа 2026 г.



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

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

г. Каменка, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Структура системы многолетней подготовки.....	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки.....	6
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.4. Структура годовичного цикла спортивной подготовки.....	7
2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	10
2.6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	13
2.7. Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.8. Календарный план воспитательной работы.....	15
2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.10. План инструкторской и судейской практики.....	19
2.11. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
3. Система контроля.....	23
3.1. Итоги освоения и результаты прохождения программы.....	23
3.2. Оценка освоения Программы.....	24
4. Рабочая программа	25
4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	26
4.2. Учебно-тематический план по этапам подготовки.....	38
4.3. Акробатическая подготовка на этапах спортивной подготовки.....	38
4.4. Хореографическая подготовка.....	41
4.5. Музыкальная подготовка.....	42
4.6. Психологическая подготовка на этапах спортивной подготовки.....	43
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	44
6. Условия реализации Программы	44
6.1. Материально-технические условия реализации программы.....	44
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	45
6.3. Информационно-методические условия реализации программы.....	46
Приложение № 1.....	48

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» разработана с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 15.12.2023 № 1010 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 11.12.2025 года № 1135.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа), разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- 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»;
- Организационно-методических рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144 н Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н) (с последующими изменениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями от 22 июля 2025 года № 579);
- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 02 июня 2026 г. №19 ""Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"".

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «фитнес-аэробика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта.

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

Весь период спортивной подготовки составляет восемь лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Структура системы многолетней подготовки

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

содействовать гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

воспитывать высокие морально-волевые, этические и эстетические качества;

подготовить спортсменов высокой квалификации, подготовить резерв в сборные команды России;

обеспечить подготовку инструкторов и судей по фитнес-аэробике.

Также в школе определены свои задачи:

подготовить всесторонне развитых юных аэробистов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города;

улучшить состояние здоровья, включая физическое развитие, повысить уровень физической подготовленности, обеспечить профилактику вредных привычек.

Программа спортивной подготовки (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва по фитнес - аэробике. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, хореографической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении процесса обучения.

Как вид спорта фитнес-аэробика выделяет свои спортивные дисциплины – составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

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:

система отбора и спортивной ориентации;

система учебно-тренировочного процесса;

система соревнований;

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 зависят 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.

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

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.

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 последовательных 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, степовая 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.), околосуточных 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 общеподготовительные 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.

2.5. 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 до восстановления. 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
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
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
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, развивают 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

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

Таблица № 5

	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		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

2.7. 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
		Недельная нагрузка в часах							
		6 час.	9 час.	9 час.	12 час.	12 час.	18 час.	18 час.	18 час.
		Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах							
		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	312	468	468	624	624	936	936	936

2.8. 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.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная работа		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня: первенствах ДЮСШ «ОЛИМП»; первенствах города, где предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в фитнес-аэробике; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года согласно календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года (для групп УТЭ)

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами избранных видов спорта; -организация и проведение праздников: «День открытых дверей», «Мама, папа, я – спортивная семья»; - участие в акциях: «Спорт против наркотиков», «Движение – это жизнь»	В течение года сентябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -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). - Беседы с родителями: Здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня, сон и отдых ребенка».	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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)	- Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в:	

		-физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; тематических физкультурно-спортивных праздниках	
4.	Развитие творческого мышления		
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

2.9. 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	Веселые старты – в соревновательной форме. Проведение лекций и бесед в рамках теоретической подготовки. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры Очная лекция	Сентябрь март по тематическому плану октябрь, март	Занятия могут проводиться как в учебных классах, так и в спортивном зале.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение – https://rusada.ru/education/online-training/ https://rusada.ru/education/online-training/ .Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры Проведение лекций и бесед в рамках теоретической подготовки.	В течение года По тематическому плану	Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организовать групповых дискуссий.

Примерный тематический план

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

2.10. 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.

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	Один раз в год
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	Один раз в год
	Применение медико-биологических средств	Один раз в год

	Применение педагогических средств	ежемесячно
	Применение психологических средств	ежемесячно
	Применение гигиенических средств	ежемесячно
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры(в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	Один раз в год
	Применение медико-биологических средств	Один раз в год
	Применение педагогических средств	ежемесячно
	Применение психологических средств	ежемесячно

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

-углубленное медицинское обследование проводится: для обучающихся этапа начальной подготовки один раз в год; для обучающихся учебно-тренировочного этапа один раз в год;

Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

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 аналитической 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.

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 учебно-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 учебно-тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические 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 (декомпрессионные упражнения направлены на снижение напряжения в позвоночнике 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. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

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 обучающихся 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 применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям 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
1. Нормативы общей физической подготовки						
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 3x10 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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
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

4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Построение учебно-тренировочного процесса на начальных этапах многолетней подготовки направлено на гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся, на дальнейшее освоение и совершенствование техники и тактики.

На первом и втором этапах многолетней подготовки с 7-8 до 14-16 лет учебно-тренировочный процесс строится преимущественно на основе годичных микроциклов. Техничко-тактическая, двигательная, психическая подготовки в основном осуществляются параллельно и реже — последовательно. При этом нужно учитывать, что в дальнейшем при постановке задач максимального раскрытия индивидуальных возможностей обучающихся для достижения высоких спортивных результатов макроструктура и периодизация тренировки становятся более сложными.

Для обучающихся 7-8 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий преимущественно общего двигательного содержания в течение 9–10 месяцев каждого года. При этом участие в трех тренировках в неделю обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено плавное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

Учебно-тренировочные занятия 9–13-летних обучающихся строятся также без периодизации годичного цикла при возможном увеличении числа занятий в неделю до четырех. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или в воскресенье. При этом необходимо учитывать влияние нагрузки на специализированных тренировках и объемов выполняемых технических действий для планирования отдыха от занятий за два-три дня до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке.

Не рекомендуется изменять содержание недельных циклов под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико-тактической подготовки.

Желательным является двигательное совершенствование юных обучающихся в летнее время (июнь–август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Периодизацию в годичном цикле целесообразно применять лишь для обучающихся с предпосылками к демонстрации высоких достижений. Разделение годичного цикла на периоды, и этапы, его направленность на высшую подготовленность обучающихся к главным соревнованиям возникают для квалифицированных обучающихся аэробистов, начиная с возраста 14–16 лет при стаже занятий 5–7 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на три макроцикла (периода):

- подготовительный период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- соревновательный период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- переходный период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

Подготовительный период — наиболее продолжительная структурная единица тренировочного макроцикла. В этот период закладывается функциональная база, необходимая для выполнения требуемых объемов специальной работы, направленных на формирование двигательной и вегетативной сфер организма. Это позволяет эффективно решать задачи совершенствования двигательных навыков, развития двигательных качеств, тактической и психической подготовки.

Подготовительный этап с обычной продолжительностью в несколько месяцев может состоять из нескольких этапов: общеподготовительного, специально-подготовительного, может быть и

большее число этапов (контрольный, предсоревновательный и т.д.).

Общеподготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному специализированию двигательных действий и психических качеств обучающихся аэробистов.

Специально-подготовительный этап направлен на непосредственное становление спортивной формы. Его основные задачи — увеличение доли специально подготовительных упражнений — направленных на техническое совершенствование, освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

Соревновательный период отличается значительной интенсивностью соревновательной практики, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются для психической реабилитации обучающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

Переходный период послесоревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для обучающихся, имеющих различия в уровнях соревновательных достижений. Обычно первый восстановительный этап составляет продолжительность в две или три недели. Большинству же юных квалифицированных спортсменов, для которых в апреле–июне не предусматривается крупных официальных соревнований, целесообразно продолжить технико - тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии турниров прошедшего сезона.

В летние месяцы (июнь–август) для всех категорий обучающихся на первый план выдвигается проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительный этап).

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам.

Повышение уровня владения техническими элементами фитнес-аэробики, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психических качеств достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется как требованиям будущих выступлений, так и индивидуальным возможностям обучающихся. При необходимости возможна коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния обучающегося.

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований по различным дисциплинам.

Средства физической подготовки используются параллельно со специальными упражнениями. Служат они преимущественно реабилитационным целям, предупреждению или снятию возможных перегрузок психики обучающихся.

Графическое изображение годичного цикла может представлять собой график с одной вершиной — главное соревнование с высоким уровнем значимости планируемых результатов или с не сколькими вершинами важных соревнований. Каждая вершина подчиняет себе несколько повторяющихся недельных циклов. Число и содержание недельных циклов при этом лимитируются продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению недельные циклы могут быть, например, втягивающими, ударными, подводящими.

В тренировочном процессе аэробистов можно выделить три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- послесоревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение нагрузки, моделирующей соревновательную, или ее снижение до вхождения аэробиста в спортивную форму.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих стартов. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

Послесоревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность проведения тренировочных занятий. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Соревнования являются системообразующим и главным структурирующим фактором спортивной подготовки и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных аэробистов.

В спортивной подготовке применяются следующие основные средства учебно-тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению технических элементов фитнес-аэробики;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности;
- теоретические и практические занятия по инструкторской и судейской практике;
- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств.

Применяемые методы тренировочных воздействий:

1. По физической подготовке:

- соревновательный,
- повторный;
- равномерный;
- переменный;
- круговой;
- интервальный (многократное выполнение упражнения, с жесткими интервалами отдыха, когда очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

2. В обучении техники движений используются методы:

- целостно-конструктивный;
- направленного прочувствования движений;
- срочной информации (получение обучающимися от тренера-преподавателя информации по ходу выполнения упражнения).

3. Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, как педагогическая оценка поступка.

4.1.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого обучающегося.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям фитнес-аэробикой;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года учебно-тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на скорости и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения учебно-тренировочных занятий – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания фитнес-аэробики и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам технике фитнес-аэробики на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

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, 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) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к 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 учёта 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, двигательного-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.

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.

Техническая подготовка

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 полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

3. *V-шаг (V-Step– ви-стен)*. 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 четырех шагов. 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 (Hop–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–хонскотч, 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 со скачком 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. *Ча-ча-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– перекал с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

18. *Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ)*. 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 перекалом 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.

Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные) для этапа начальной подготовки

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 (билатеральные)

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	Lift side
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Double Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl

Шаг в сторону, два захлёста 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 вперёд носком или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, 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

4.1.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа

Общая физическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе продолжается работа по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся 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).

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 x 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:

- многократные 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.

Техническая подготовка для учебно-тренировочного этапа

Учебно-тренировочный этап 1, 2 и 3 год обучения

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

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 (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, подъем 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 маршевых 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
Сочетания маршевых и лифтовых элементов	
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

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

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, подъем 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 маршевых 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
Сочетания маршевых и лифтовых элементов	
Шаг вперёд, подъем колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперёд, подъем 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
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

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, технической, 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. 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.

4.2. Учебно-тематический план по этапам подготовки

Учебно-тематический план представлен в приложении № 1

4.3. Акробатическая подготовка на этапах спортивной подготовки

Изучение и совершенствование акробатических упражнений.

1. Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.

Типичные ошибки:

откинута голова назад; ноги разведены;
неправильный захват руками голеней;
неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как —подводящее упражнение для совершенствование более сложных.

Перекаты

Перекаты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и —подводящим упражнением для обучения этим элементам. Перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.

Типичные ошибки:

При перекате назад потеря группировки и падение на спину; слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;

в положении на спине ноги не прижаты к груди; отсутствие —круглой спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

Кувырок вперёд

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, прийти в упор присев.

Типичные ошибки:

Опускание на голову и как результат падение на спину.

Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.

Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.

Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

Стойка на лопатках, согнув ноги. Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.

Последовательность выполнения:

Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.

Повторить —подводящие упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.

Из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.

То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).

Из седа спиной к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

Из положения лёжа на мате, руки вверх а)Поставить локти рук вдоль туловища;

б)прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать; в)и.п.

6. Из седа спиной к мату – группировка- перекат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам. И.П.

7. То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка); Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены; Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекат вперёд и вернуться в и.п.

Разучивание акробатических прыжков

Прыжки — наиболее сложные акробатические упражнения для самостоятельного изучения.

Колесо или переворот в сторону — одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. От скорости, точности и быстроты их выполнения будет зависеть высота прыжка, а следовательно, и возможность сделать в воздухе большее число оборотов.

Подводящие упражнения:

а) махи ногами в сторону. Во время маха коснуться прямой ногой руки, удерживая руки на

уровне плеч, не сгибаясь. Махи выполнять медленно, быстро и очень быстро;

б) широкое разведение ног в стороны до положения близкого к прямому шпагату, без наклона вперед;

в) наклоны в сторону. Наклоняться до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнуться рукой и выпрямиться в исходное положение, выполнять это упражнение несколько раз вправо и влево, следить за точностью наклона, четкостью отталкивания и сохранением равновесия. Свободная нога все время прямая;

г) стойка на руках махом. Стойку выполнять из положения руки вперед-вверх широким шагом вперед. Руки ставить на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стоять прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотреть на кисти рук;

д) перенесение веса тела на правую и левую руку в стойке на руках. Это упражнение выполнять у стены или с поддержкой товарища.

Определение толчковой ноги. Для определения толчковой ноги и стороны, наиболее удобной для выполнения колеса, проделать несколько раз следующие упражнения:

стойку махом толчком то левой, то правой ногой; шпагат на правую и левую ногу.

Удобство и легкость выполнения этих упражнений с левой ноги и в левую сторону говорят о том, что колесо следует разучивать влево. Если совпадают не все три показателя, то лучше ориентироваться на легкость и удобство выполнения поворота, так как разучить толчок или шпагат значительно легче, чем повороты или пируэты.

Основы техники и указания к разучиванию.

Колесо можно разучивать на любой ровной площадке. Провести шесть коротких линий по одной прямой на расстоянии 50 см одна от другой. Встать на первую линию и, при выполнении колеса влево, поднять левую ногу вперед, левую руку вперед, правую — вперед-вверх. Это исходное положение. Затем сделать шаг левой на вторую линию, сгибая ее, и, одновременно наклоняясь вперед, направить левую руку к третьей линии. В момент касания левой рукой пола сделать сильный толчок левой ногой с одновременным махом правой. За счет этого создается вращательное движение тела. Затем, перенося тяжесть тела с левой руки на правую, поставить ее на четвертую линию. Продолжая вращение, правую ногу поставить на пятую линию в полусогнутом положении, выпрямленную левую на шестую. При выполнении колеса смотреть на руки: в начале колеса — на левую, проходя через стойку, на правую.

Необходимо решить три задачи:

- развить скорость за счет активного толчка и быстрого маха;
- сохранить прямое положение в стойке на руках путем многократного повторения стоек с выпрямленным телом (у стены или с поддержкой товарища);
- добиться четкой последовательности опоры путем ориентировки на проведенные линии (при постановке рук и ног) и развития гибкости в тазобедренных суставах.

Каждую задачу решать отдельно. Например, в первых пяти подходах основное внимание уделить точности положения тела. В следующих пяти попытках контролировать последовательность и равномерность опоры, ориентируясь на линии; затем добиваться высокой скорости исполнения.

Начинать разучивание колеса надо в облегченных условиях. Для этого использовать:

а) помощь. Страховщик становится со стороны спины и при выполнении колеса влево правой рукой поддерживает под левый бок, левой — под правый. Можно страховать и вдвоем, тогда второй помощник встает на колено со стороны груди. Такая поддержка более надежна, но к ней нужно привыкнуть;

б) горку или небольшой уклон (при занятиях на берегу реки);

в) гимнастическую скамейку. Колесо делать на скамейке так, чтобы руки поставить на край скамейки, а встать на пол.

Далее колесо осваивать в такой последовательности:

- с шага;
- с подскока;
- с разбега и подскока;

— 2—3 колеса без остановки, или, как говорят акробаты, «в темпе».

Добиваться при этом:

а) прямолинейности движения (для контроля использовать волейбольную или баскетбольную разметку зала);

б) широкой амплитуды движения (начинать выполнение от стартовой линии и в каждой попытке стремиться закончить 2—3 колеса как можно дальше);

в) скорости продвижения (кто быстрее).

По всем этим показателям проводить соревнования между двумя, тремя или всеми обучающимися.

4.4. Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка представлена в разделе для всех этапов обучения. Под хореографической подготовкой принято понимать систему упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Это эстетическое соединение элементов с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов, которое требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости. Хореография в виде спорта «фитнес-аэробика» должна создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность пары или группы. Все движения спортсмена должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя все возможное пространство, а также с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой. Все упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения.

Элементы классического танца

Релевэ (Releve) – подъем на полупальцы.

Плие (Plie) – приседание. Разновидности: деми плие (demi plie) полуприседание; гран плие (grand plie) – полное приседание.

Батман тондю (Battement tendu) – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

Батман жете (Battement tendu jete) – бросковое движение прямой ногой носок натянут на 25-45° от пола. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

Ронд де жамб пар тер (Rond de jambe par terre) – движение одной ноги по кругу по полу. Разновидности: на plie; на 45°, на 90°.

Батман фондю (Battement fondu) – сгибание опорной ноги на cou-de-pied (положение одной ноги на голеностопе дугой (опорной ноги)) с одновременным demi plie и открывание другой ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Разновидности: на 45, 90°; doubleb.f. – двойной батман фондю.

Батман фрапэ (Battement frappe) – «удар» ногой о щиколотку опорной ноги с последующим резким открыванием. Акцент движения – от себя. Разновидности: на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie; battement double frappe.

Рон де жамб ан лэр (Rond de jambe en l'air) – не опорная нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – rond de jambe en l'air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) – rond de jambe en l'air en dedans.

Petits battements sur le cou-de-pied – перенос рабочей ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции.

Батман релевелиан (Battement relevent) – медленный подъем ноги. Разновидности: на 45°; на 90°; выше 90°.

Батман девлèпе (Battement developpe) – медленное поднимание ноги через passe (связующее движения, проведения или переведение ноги), вырабатывает танцевальность и чувство позы. Разновидности: на 90°; выше 90°; по всем направлениям.

Гран батман жете (Grand battement jete) – мах ногой. Разновидности: на 90° и выше; по всем

направлениям; свободная нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется.

Гран батман жэтэ балансе (Grand battement jete balance) – махи в направлении вперед и назад на 90° и выше через I позицию. Движение возможно выполнять в сторону: в и.п. лицом к опоре или на середине зала попеременно одной и другой ногой. Возможно сочетание с наклоном туловища, подъемом на полупальцы, полуприседами.

Базовые элементы и виды их соединения:

- элементы без смены положения лидирующей ноги (унилатеральные). При выполнении элементов из этой группы смены лидирующей ноги (ноги, выполняющей первое движение в элементе) не происходит, и следующий элемент выполняется с той же ноги, что и предыдущий. Например: Mambo, V-step;

- элементы со сменой положения лидирующей ноги (билатеральные). Элементы данной группы характеризуются обязательной сменой лидирующей ноги, т. е. после выполнения элемента с одной ноги следующий за ним будет выполнен с другой ноги.

Например: step touch, front, side, back и т. д. Правила соединения элементов:

- завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальному движению последующего;

- переход от одного элемента к другому осуществляется со свободной ноги; начальная фаза движения выполняется в плоскости, в которой завершилось предыдущее;

- соблюдение соединения перехода от одного движения к другому. Виды соединений элементов:

Параллельное соединение – это соединение элементов, при котором каждый элемент повторяется как с одной, так и с другой ноги, после чего следует переход к следующему элементу. Необходимым условием для такого соединения является статус «со сменой положения ноги».

Последовательное соединение – это соединение элементов в комбинацию, при котором каждый элемент повторяется только один раз. Меняет ведущую ногу сама комбинация. Такое соединение элементов в комбинации применяется только после изучения всех элементов.

4.5. Музыкальная подготовка

Основные задачи:

- знакомство с элементами музыкальной грамотности;
- формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;

- развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;

- совершенствование творческих способностей, поиск соответствующих музыке движений.

Средства музыкально-двигательного обучения:

- основы музыкальной грамоты: понятия о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике, и т.д.);

- систематическое прослушивание и анализ музыкальных произведений;

- упражнения на согласование движений с музыкой, направленные на выполнение упражнений в нужном темпе и ритме, на развитие музыкальной восприимчивости;

- элементы национальных и современных танцев, определяющих особенности танцевальных движений разных времён и народов;

- упражнения ритмической гимнастики, способствующие развитию сложной координации, скорости реакции и быстроты движений;

- импровизация в танце, направленная на уникальность танца, передачу чувств и мыслей танцора, его личное восприятие музыкальной композиции;

- музыкальные подвижные игры.

Параметры темпа музыкальных фонограмм в спортивных дисциплинах «фитнес-аэробике»:

- аэробика: на этапе начальной подготовки темп не выше 140 уд./мин. минимальный темп (ударность) определяет сам преподаватель исходя из конкретных параметров, но не более 110 уд./мин, на следующих этапах (для подготовленных спортсменов) максимально до 160 музыкальных уд./мин., минимально может составлять 136–140 уд./мин.;

4.6. Психологическая 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);

- 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 деятельности, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, 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 (0,6х2м)	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 (медиабол) (от 1 до 5 кг)	штук	4
8.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	5
11.	Станок хореографический	комплект	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Степ-платформа	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап НП		УТЭ (этап спортивной специализации)	
				кол-во	срок эксплуатации	кол-во	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

Требования, предъявляемые к кадровому составу:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в МБОУ ДО СШ «Дорожник», на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом № 952н, Приказом № 237н, Приказом №192н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБОУ ДО СШ «Дорожник».

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. - СпортАкадемПресс.-М., 2002
2. Беспутчик, В.Г. Степ – аэробика. // Физическая культура в школе. 2001, № 1. С. 24 – 27.
3. Делавье, Ф. «Анатомия силовых упражнений». М. Рипол Классик – 2006г.
4. Дьяконов, М.А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры. М. – СВР-медиа, 2011 – 208с.
5. Ковшура, Е.О. Оздоровительная классическая аэробика. – Ростов, Феникс, 2013 – 176с.
6. Классическая аэробика: учебное пособие/Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев-Зап. ин-т управления филиал РАН -ХиГС. – Казань: Изд-во «Бук» 2017.-102с
7. Лисицкая, Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2012. 486 с.
8. Мякинченко, Е.Б., Шестаков М.П. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий». Учебное пособие. Дивизион, 2006 г.
9. Назаренко, Н.Н. Технология физкультурно-спортивной деятельности (аэробика): электронное учебно-методическое пособие / Назаренко Н.Н. Павлова С.С. – Тольятти: Изд -во ТГУ 2018.-56с
10. Нельсон, А., Анатомия упражнений на растяжку. – М. Попури, 2014 – 224с.
11. Ростовцева, М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» /Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
12. Румба, О.Г., Пивнева. М.М. Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп//Вестник спортивной науки. ФНЦ ВНИИК. -2014.-№1.-С 58-63
13. Теория и методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие/Е.А. Дудникова, Л.Н. Сатосова; ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина» - Сыктывкар Изд - во СГУ им. Питирима Сорокина 2017.- 63с
14. Пшеничникова, Г.Н., Коричко, Ю.В. Аэробика в школе: учебное пособие.-Омск: Изд-во СибГУФК, 2009.-244с.

Методические указания

15. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf)
16. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhd№ie.pdf)
17. Методические рекомендации для студентов «Базовые шаги в классической аэробике» Серикова О.В. /МО Тульской области ГПОУ ТО «ЧППК» г.Чернь 2018-27с
18. Учебно-методическое пособие с компьютерной версией. Аэробика. Хореография и дизайн урока» РГУФКСиТ, Москва, 2005 г.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

19. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
20. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (<https://fcpsr.ru/>)
21. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
22. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>) Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
23. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
24. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>)

25. Общероссийская общественная организация «Федерации фитнес-аэробики России» (<https://ffarsport.ru/>)

Информационные образовательные ресурсы:

26. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>

27. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru>

28. Российская цифровая образовательная платформа LECTA – для учеников, учителей и родителей: <https://lecta.rosuchebnik.ru/>

29. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя: <https://resh.edu.ru/> Уроки по Физической культуре 1-11 класс: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

30. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: <https://www.uchportal.ru/load/101>

Приложение № 1

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по видам подготовки	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка				
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	13-25		
	История возникновения и развитие		сентябрь	Зарождения и развитие вида спорта, Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма		декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом		январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила фитнес-аэробики.		июль	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке

				спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по фитнес-аэробике
	Режим дня и питание обучающихся		август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное и сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по фитнес-аэробике.		ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе.
Общая физическая подготовка				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: Развитие физических качеств: -гибкости; -равновесия; -выносливости; -координационных способностей; - быстроты; - силы.	130-167	сентябрь-август	Развитие гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей. Для этого Применяется комплекса различных упражнений на силу, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: - упражнения для всех групп мышц; - упражнения для развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития ловкости; - упражнения типа «полоса препятствий». -повышение функциональных возможностей организма с использованием занятий другими видами спорта способствующими повышению гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей - лёгкая атлетика (бег, прыжки), спортивная гимнастика, акробатика. Развитие координационных способностей и скоростно - силовой выносливости, гибкости с использованием спортивных игр – баскетбол, волейбол, бадминтон. Упражнения с использованием тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.
Специальная физическая подготовка				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения Развитие специальных физических качеств: -силовой выносливости;	65-91	сентябрь-август	Для развития силы <i>мышц ног и туловища</i> : - 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;

	-гибкость; -быстроты; -скоростных и скоростно-силовых качеств.			- 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: - 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.
Участие в спортивных мероприятиях				
	Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения	9-16	Согласно календарного плана	Участия в контрольных, отборочных и основных соревнованиях согласно календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий.
Техническая подготовка				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: Техническая подготовка для занятий аэробикой.	115-138	сентябрь-август	Аэробика. Изучение движений ногами: 1. Обычная ходьба – марш (March). 2. Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle– стрэдл). 3. V-шаг (V-Step– ви-степ). Шаг ноги врозь – ноги вместе. Выполняется на 4 счета. 4. Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) 5. Скрестный шаг (Cross Step). 6. Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач). 7. Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап). 8. Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт). 9. Кик (Kick). Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop– хоп). 10. Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscootch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл). 11. Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).

			12. Приседание (Plie– плие). 13. Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн). 14. Выпад (Lunge– ланж). 15. Мамбо (Mambo). 16. Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). 17. Бег (Jogging– джоггинг). 18. Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ). 19. Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек). Изучение движения руками: 1. Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл). 2. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл). 3. Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс). 4. Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press– оверхед пресс). 5. Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй). Степ-аэробика. Основные шаги: 1. Базовый шаг (Basic Step). 2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) 3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) 4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). 5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). 6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). 7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). 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). 12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down). 13. Шаг с поворотом (Turn Step). 14. Шаг через платформу (Over the Top). 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. 19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). 20. Шаги углом (L-Step). 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). 23. A-Step. 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. Средства музыкально-двигательного обучения: - основы музыкальной грамоты: понятия о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике, и т.д.); - систематическое прослушивание и анализ музыкальных произведений; - упражнения на согласование движений с музыкой, направленные на выполнение упражнений в нужном темпе и ритме, на развитие музыкальной восприимчивости; - элементы национальных и современных танцев, определяющих особенности танцевальных движений разных времён и народов; - упражнения ритмической гимнастики, способствующие развитию сложной координации, скорости реакции и быстроты движений; - импровизация в танце, направленная на уникальность танца, передачу чувств и мыслей танцора, его личное восприятие музыкальной композиции; - музыкальные подвижные игры.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: Восстановительные средства Педагогические средства Роль тренера-преподавателя Гигиенические средства Медико-биологическая группа восстановительных средств	6-13	сентябрь-август	Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочного занятия в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения играет особую роль. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Гигиенические средства: требование к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Промежуточная аттестация.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения	50-84	сентябрь-август	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств человека. Воспитание личностных качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения		октябрь	Зарождение олимпийского движения. Международный олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся		ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание во время тренировок и соревнований.
	Физиологические основы физической культуры		декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Определение структуры и динамики соревновательной нагрузки в годичном цикле. Значение соревнований на различных этапах и периодах тренировки. Воспитательное и образовательное значение спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники фитнес-аэробики		январь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка		сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по фитнес-аэробике		октябрь-май	Классификация спортивного инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта		декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Общая физическая подготовка				

	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: Развитие и совершенствование физических качеств. Самостоятельная работа.	175-188	сентябрь-август	На учебно-тренировочном этапе продолжается работа по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся 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 развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития ловкости; - упражнения типа «полоса препятствий»; - упражнения для развития общей выносливости.
Специальная физическая подготовка				
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: Развитие и совершенствование специальных физических качеств: -силовой выносливости; -гибкость; -быстроты; -скоростных и скоростно-силовых качеств. Самостоятельная работа.	156-216	сентябрь-август	Развитие и совершенствование специальных физических качеств: - упражнения с отягощениями и без них; - бег с высокого старта на короткие дистанции - 30,60 метров - челночный бег 3 x 10м; - прыжки с места вперед, вправо, влево, назад; - прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад; - прыжки на одной ноге -15 прыжков с места; - прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки; Упражнения для развития специальной выносливости: - многократные повторения упражнений в беге, прыжках, упражнениях под музыкальное сопровождение с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; - круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная); - складки в положении сидя и стоя; - шпагаты продольные и поперечный; - мост в положении лежа и стоя; - переворот боком (колесо); - кувырки вперед, назад.
Участие в спортивных соревнованиях				
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения	37-75	Согласно календарного плана	Участия в контрольных, отборочных и основных соревнованиях согласно календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий.
Техническая подготовка				

	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: Техническая подготовка по классической аэробике. Техническая подготовка по степ-аэробике. Самостоятельная работа	162-280	сентябрь-август	Изучение и совершенствование: Классическая аэробика: - Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); - Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); - Сочетание маршевых и синкопированных элементов; - Сочетание маршевых и лифтовых элементов. Степ-аэробика: - Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); - Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (билатеральные) Изучение и совершенствование комбинаций базовых танцевальных движений. Изучение особенностей техники движений по стилям. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка. Музыкальная подготовка: Составление композиций. Подготовка соревновательных программ с учетом особенностей постановки хореографии, индивидуальных способностей спортсменов, распределения сил и тактики поведения на площадке. Моделирование соревновательных ситуаций. Музыкально-двигательное обучения: - элементы национальных и современных танцев, определяющих особенности танцевальных движений разных времён и народов; - упражнения ритмической гимнастики, способствующие развитию сложной координации, скорости реакции и быстроты движений; - импровизация в танце, направленная на уникальность танца, передачу чувств и мыслей танцора, его личное восприятие музыкальной композиции; - музыкальные подвижные игры.
Инструкторская и судейская практика				
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения Терминология Изучение обязанностей инструкторов Изучение обязанностей судей Судейство соревнований	7-28	сентябрь-август	1. Терминология фитнес-аэробики и применение ее в учебно-тренировочных занятиях. Освоение инструкторской практики: - Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. - Проводить учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. - Уметь руководить командой на соревнованиях. - Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. 2. Освоение следующие навыков: 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-хронометриста.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения Восстановительные средства Педагогические средства Роль тренера-преподавателя Гигиенические средства Медико-биологическая группа восстановительных средств	37-65	сентябрь-август согласно календарного плана	Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочного занятия в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения играет особую роль. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Гигиенические средства: требование к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Промежуточная аттестация.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 193568169863453964279749817483288464262578758367

Владелец Руфкин Денис Викторович

Действителен с 28.01.2026 по 28.01.2027