

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

(МБОУ ДО СШ «Дорожник»)

Рассмотрена на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ «Дорожник»
протокол № 1
от «01» сентября 2022 г.



Утверждаю
директор МБОУ ДО СШ «Дорожник»
Д.В.Руфкин
приказ № 48 от «01» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Фитнес-аэробика»**

(Возраст детей 7 - 18 лет)
Срок реализации — 8 лет

Разработчики:

Круглова Мария Валерьевна-инструктор-методист
Мирошникова Ольга Владиславовна-тренер-преподаватель по фитнес-аэробике
Шевченко Анастасия Сергеевна – тренер-преподаватель по фитнес-аэробике
Кутихина Вера Васильевна -тренер-преподаватель по фитнес-аэробике

Рецензенты:

Канеева Альбина Растямовна-методист Управления образования администрации Каменского района Пензенской области
Акжигитова Гульнара Шамильевна-руководитель районного методического объединения педагогов дополнительного образования Каменского района

Информационная карта

1	Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Дорожник» г. Каменки Каменского района Пензенской области
2	Адрес учреждения, директор	442240, г. Каменка, Пензенская область, ул. Гражданская, 37 Руфкин Денис Викторович
3	Наименование программы, автор	Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика», модифицирована на основе примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР, Москва, 2009 Зайцева Г.А. – кандидат педагогических наук, доцент МИС и С
4	Возраст детей	7-18 лет
5	Срок реализации программы	8 лет
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	10
7	Характеристика программы:	
	- по основной направленности	физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	углубленный
	-по образовательным областям	спортивная
	-по целевым установкам	формирование и воспитание личности, способной к сознательному выбору здорового образа жизни; содействие гармоничному развитию физических, эстетических и нравственных качеств детей посредством занятий фитнес- аэробикой

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	4
1.2. Специфика организации обучения	5
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе	6
1.4. Результаты освоения Программы	8
2. Учебный план.....	9
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы занимающихся, в том числе и по индивидуальным планам	11
2.3. Годовой учебный план	11
2.4. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.....	12
3. Методическая часть.....	13
3.1. Основы многолетней тренировки спортсменов	13
3.2. Методика фитнес-аэробики. Планирование подготовки	14
3.3. Методика и специфика проведения занятий по виду спорта фитнес-аэробика в группах этапа начальной подготовки	15
3.4. Методика и специфика проведения занятий в группах тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации)	18
4. Программный материал.....	20
4.1. Теоретическая подготовка	20
4.2. Общая физическая подготовка	22
4.3. Специальная физическая подготовка	24
4.4. Избранный вид спорта. Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики	25
4.5. Инструкторская и судейская практика	31
4.6. Хореографическая подготовка	32
4.7. Самостоятельная работа	33
4.8. Психологическая подготовка	34
4.9. Воспитательная работа.....	35
4.10. Педагогический и врачебный контроль	36
4.11. Восстановительные средства и мероприятия	37
5. Воспитательная и профориентационная работа	38
6. Система контроля и зачетные требования	41
7. Информационное обеспечение программы	44
7.1. Список литературных источников	44
7.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	45
7.3. Перечень интернет-ресурсов	45

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа по виду спорта «Фитнес-аэробика» (далее – Программа) разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.04.2015 № 305;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями от 7 марта 2019 г).

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта (далее – Организации).

Цель программы: формирование и воспитание личности, способной к сознательному выбору здорового образа жизни; содействие гармоничному развитию физических, эстетических и нравственных качеств детей посредством занятий фитнес-аэробикой

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих **задач**:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающегося;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных занимающихся;

- обучение технике и тактике фитнес-аэробики, подготовка квалифицированных юных занимающихся.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по виду спорта фитнес-аэробика.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно - массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить коррективы в данную Программу.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и

искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

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

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

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

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

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес - аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Как вид спорта фитнес-аэробика выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта фитнес-аэробика представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – фитнес-аэробика
(номер-код – 125 000 1 3 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
аэробика	125 001 1 8 1 1 Я
степ - аэробика	125 002 1 8 1 1 Я

1.2.Специфика организации обучения.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта фитнес-аэробика утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально. Тренировочный процесс по фитнес - аэробике ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул по индивидуальным планам.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 6 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по виду спорта фитнес-аэробика осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся 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.

С учетом специфики вида спорта фитнес-аэробика определяются следующие особенности тренировочной работы:

Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп подготовки по виду спорта фитнес-аэробика определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта фитнес-аэробика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод

занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.

Многолетняя подготовка занимающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся видом спорта фитнес-аэробика в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в фитнес-аэробики формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (этап базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 3 лет;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься видом спорта фитнес-аэробика. Эти занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 10 лет. Эти занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Главным отличием является возраст и подготовленность занимающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в образовательную организацию дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года при наличии свободных мест на отделении фитнес-аэробики.

Повышение уровня подготовки по виду спорта фитнес-аэробика в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования к подготовленности занимающихся, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Особенности формирования групп занимающиеся с учетом этапов (периодов) подготовки

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	До одного года (1-й год)	7	15	10-15	25
	Свыше одного года (2-й, 3-й год)	8	15	10-15	20
Тренировочный этап	Этап базовой подготовки (1-й, 2-й год)	10	12	10-12	15
	Этап спортивной специализации (3-й, 4-й, 5-й год)	12	10	8-10	15

Примечание: При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Для достижения основной цели подготовки занимающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
- Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
- Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
- Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов вида спорта фитнес-аэробика.
- Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классической, историко-бытовой и народной фитнес - аэробики.
- Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей вида спорта фитнес-аэробика.
- Воспитание интереса к регулярным занятиям видом спорта фитнес-аэробика, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
- Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
- Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.
- Углубленная специально-двигательная подготовка (координация).
- Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма занимающихся – повышение объема тренировочных нагрузок.
- Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов.
- Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных стилей фитнес-аэробики и их простейших соединений.
- Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.
- Базовая психологическая подготовка и воспитательная работа.
- Начальная теоретическая подготовка.
- Регулярное участие в соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "фитнес-аэробика"

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, игр			
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Контрольные	2	2	4	5
Отборочные	-	-	3	3
Основные	-	-	2	2

1.4. Результаты освоения Программы.

Результатом освоения Программы по предметным областям в фитнес-аэробике является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов)

и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Результатом освоения Программы занимающимися на этапах подготовки является:

На этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного года):

➤ Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

- Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.
- Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации):

➤ Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

- Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.
- Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
- Участие в организации и судействе соревнований.
- Выполнение спортивного разряда

2. Учебный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Программа по виду спорта фитнес-аэробика содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и (или) акробатика;
- самостоятельная работа.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика) (таблица № 3);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа занимающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации программы по предметным областям по виду спорта фитнес-аэробика представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

№ п/п	Предметные области	Этап подготовки							
		НП			УТ				
		до одного года	свыше одного года		этап базовой подготовки		этап спортивной специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Показатели норматива максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта фитнес аэробике (общее количество часов в год)	312	468	468	624	624	936	936	936
2	60%-90% объема соревновательной и тренировочной деятельности занимающихся от показателей ФССП (час)	187-280	280-421	280-421	374-561	374-561	561-824	561-824	561-824
3	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	6	9	9	12	12	18	18	18
4	Допустимый объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах от 60%-90% объемов соревновательной и тренировочной нагрузки), из расчета 46 недель	6	9	9	12	12	18	18	18
5	Общее количество часов в год, из расчета 46 недель (что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности) от максимального объема тренировочной нагрузки	276	414	414	552	552	828	828	828
6	Предметные области: Теоретическая подготовка (%)	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
7	Общая и специальная физическая подготовка (%)	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25

8	Избранный вид спорта (%)	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45
9	Хореография и (или) акробатика (%)	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
10	Самостоятельная работа (%)	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по раздела обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы занимающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 4).

Таблица № 4

№ п/п	Предметные области	Этап подготовки							
		НП			ТЭ				
		до одного года	свыше одного года		этап базовой подготовки		этап спортивной специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП	276	414	414	552	552	828	828	828
2	Теоретическая подготовка (%) - теоретическая подготовка	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
3	Общая и специальная физическая подготовка (%)	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25
4	Избранный вид спорта (%): - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45
5	Хореография и (или) акробатика (%)	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
6	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100

2.3. Годовой учебный план

МБОУ ДО СШ «Дорожник», в соответствии с утвержденными локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый этап подготовки.

В учебном плане предусматривается:

-количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);

-занятия по предметным областям;

-проведение тренировочных сборов;

-участие в соревнованиях;

-самостоятельная работа занимающихся, контролируемая тренером-преподавателем, на основании ведения занимающимися дневника самоконтроля и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

-промежуточная (итоговая) аттестация.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях;
 - участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
 - самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки.
 Примерный годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель представлен в таблиц в таблице № 5.

Годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по виду спорта фитнес-аэробика

Таблица № 5

№ п/ п	Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки															
		Этап начальной подготовки								Тренировочный этап							
		до одного года				свыше одного года				этап базовой подготовки				этап спортивной специализации			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Теоретическая подготовка	14	5	21	5	21	5	28	5	28	5	41	5	41	5	41	5
2	Общая физическая подготовка	41	15	62	15	62	15	83	15	83	15	124	15	124	15	124	15
3	Специальная физическая подготовка	28	10	42	10	42	10	55	10	55	10	83	10	83	10	83	10
4	Избранный вид спорта: -техническая подготовка; -тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	124	45	186	45	186	45	248	45	248	45	373	45	373	45	373	45
5	Хореография и (или) акробатика	42	15	62	15	62	15	83	15	83	15	124	15	124	15	124	15
6	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	27	10	41	10	41	10	55	10	55	10	83	10	83	10	83	10
Количество часов		276	100	414	100	414	100	552	100	552	100	828	100	828	100	828	100
		в год в неделю		6		9		9		12		12		18		18	

2.4. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска информационная	штук	1
2	Зеркало (0,6х2 м)	штук	20
3	Коврик гимнастический	штук	16
4	Мат гимнастический	штук	10
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Музыкальный центр	комплект	1
7	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
8	Скакалка гимнастическая	штук	20
9	Скамейка для степ-упражнений (степ-	штук	16

	платформа)		
10	Станок хореографический	комплект	1
11	Стенка гимнастическая	штук	3

3.Методическая часть

3.1. Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этана к этапу состоит в:

- постепенном переходе от общей физической подготовки и обучению технике двигательных действий фитнес-аэробики к ее совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;
- планомерном росте арсенала и качества выполнения двигательных действий;
- степенном переходе от общеподготовительных средств к специализированным для фитнес- аэробики;
- увеличении объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенном планомерном увеличении объема тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышении интенсивности занятий и увеличение объема восстановительных средств, направленных на поддержание необходимой работоспособности и сохранение здоровья спортсменов в процессе подготовки.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер-преподаватель, планируя свою работу, должен:

- 1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
- 2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями обучающихся;
- 3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а обучающихся, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;
- 4) систематически вести воспитательную работу, прививать обучающихся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей спортивной школе;
- 5) укреплять здоровье обучающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;
- 6) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом.

При разработке и описании программы разработчик руководствовался следующими принципами и подходами:

- а) направленность на максимально возможные (высшие) достижения - реализуется при

использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) программно-целевой подход к организации спортивной подготовки - данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) единство общей и специальной спортивной подготовки - на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) непрерывность и цикличность процесса подготовки - спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) возрастание нагрузок - правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности - рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

3.2.Методика фитнес-аэробики. Планирование подготовки.

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих достижений.

Подготовку обучающихся от новичка целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс занятий по виду спорта фитнес-аэробика включает множество приемов.

1. В процессе трех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

2. Успешность обучающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

3. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку -

отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица № 6

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (кол-во лет)											
	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+	+	+				
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила				+				+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+				+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+					+	+	+	
Координация			+	+	+					+	+	+
Равновесие	+	+	+				+	+	+	+	+	
Музыкальность						+	+	+	+	+	+	

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Для одаренных аэробистов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с врачом).

3.3. Методика и специфика проведения занятий по виду спорта фитнес-аэробика в группах этапа начальной подготовки.

Основная цель тренировочного занятия на этапе начальной подготовки – это обеспечение отбора по видам аэробики, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям, утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, основные задачи – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; обучение техническим приемам.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

К основным средствам этапа начальной подготовки относятся: классическая аэробика, общеразвивающие упражнения (стретчинг), элементы акробатики и самостраховки (кувырки, стойки, перекаты, группировки), всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, скиппинг, интегральная тренировка, степ-аэробика, комплексы упражнений для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; поточный; круговая тренировка; соревновательный.

Одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и

организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая общая физическая подготовка, как правило, первоначальный рост спортивно-технических результатов сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

При планировании и проведении занятий в группах этапа начальной подготовки с детьми 7-9 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимися возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

Скелетная мускулатура ребенка этого возраста характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышцы живота развиты слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить, что деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий деятельности каждые 20-30 минут.

На этапе начальной подготовки необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

При этом нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической

подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Годовой график расчета учебных часов для этапа начальной подготовки первого года обучения
46 недель

Таблица № 7

Содержание занятий	Месяцы учебного года										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
	Теоретические занятия										
Правила поведения и выполнение требований правил техники безопасности	1			1					1		3
Гигиена физических упражнений		1				1				1	3
Влияние физических упражнений на организм человека			1		1		1				3
Техника и терминология	1							1			2
Правила, организация и проведение соревнований		1		1					1		3
ИТОГО	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	14
Практические занятия											
Общая физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	28
Хореография и (или) акробатика	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	42
Избранный вид спорта	12	13	13	12	12	13	13	12	12	12	124
Самостоятельная работа обучающихся	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	27
ИТОГО	25	26	26	25	26	26	27	26	27	28	262
ВСЕГО	27	28	27	27	27	27	28	27	29	29	276

Годовой график расчета учебных часов для этапа начальной подготовки
второго и третьего годов обучения
46 недель

Таблица № 8

Содержание занятий	Месяцы учебного года										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
	Теоретические занятия										
Правила поведения и выполнение требований правил техники безопасности	1	1	1				1			1	5
Гигиена физических упражнений		1		1				1	1		4
Влияние физических упражнений на организм человека	1		1		1					1	4
Техника и терминология				1	1	1	1				4
Правила, организация и проведение соревнований		1				1		1	1		4

ИТОГО	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	21
Практические занятия											
Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	62
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	42
Хореография и (или) акробатика	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	62
Избранный вид спорта	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	186
Самостоятельная работа обучающихся	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	41
ИТОГО	40	40	40	40	39	39	38	38	39	40	393
ВСЕГО	42	43	42	42	41	41	40	40	41	42	414

3.4.Методика и специфика проведения занятий в группах тренировочного этапа подготовки (этапа базовой подготовки).

Основная цель тренировки: овладение базовыми видами аэробики и степ-аэробики. Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и тактики в прохождении отдельных технических этапов; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качество обучающихся.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростка, связанные с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировочного занятия: классическая аэробика, общеразвивающие упражнения (стретчинг), элементы упражнений для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде аэробики. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической подготовки.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный.

В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Годовой график расчета учебных часов тренировочного этапа подготовки
(этапа базовой подготовки) первого и второго годов обучения
46 недель

Таблица № 9

Содержание занятий	Месяцы учебного года										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
	Теоретические занятия										
Развитие фитнес- аэробики как вида спорта в России и за рубежом	1	1	1	1							4
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний					1	1	1	1			4
Влияние физических упражнений на организм человека							1	1	1	1	4
Основы методики тренировки	1	1	1								3
Правила, организация и проведение соревнований				1	1	1					3
Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях							1	1	1		3
Техника фитнес- аэробики	1	1	1							1	4
Оборудование и инвентарь				1	1	1					3
ИТОГО	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28
Практические занятия											
Общая физическая подготовка	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	83
Специальная физическая подготовка	6	5	6	6	5	5	6	6	5	5	55
Хореография и (или) акробатика	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	83
Избранный вид спорта	24	25	25	25	25	25	25	24	25	25	248
Самостоятельная работа обучающихся	5	5	5	5	6	6	6	5	6	6	55
ИТОГО	52	52	53	52	52	52	53	52	53	53	524
ВСЕГО	55	55	56	55	55	55	56	55	55	55	552

Годовой график расчета учебных часов тренировочного этапа подготовки
(этапа спортивной специализации) третьего, четвертого и пятого годов обучения
46 недель

Таблица № 10

Содержание занятий	Месяцы учебного года										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
	Теоретические занятия										
Развитие фитнес- аэробики как вида спорта в России и за рубежом	1	1	1	1							4
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний					1	1	1	1			4
Влияние физических упражнений на организм	1	1							1	1	4

человека											
Основы методики тренировки			1	1	1	1	1				5
Правила, организация и проведение соревнований	1							1	1	1	4
Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях		1	1	1	1	1					5
Техника фитнес-аэробики	1						1	1	1	1	5
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка		1	1	1	1	1					5
Оборудование и инвентарь	1						1	1	1	1	5
ИТОГО	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
Практические занятия											
Общая физическая подготовка	12	12	12	13	13	13	13	12	12	12	124
Специальная физическая подготовка	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	83
Хореография и (или) акробатика	12	12	12	13	13	13	13	12	12	12	124
Избранный вид спорта	37	37	37	37	37	37	37	38	38	38	373
Самостоятельная работа обучающихся	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	83
ИТОГО	78	78	78	79	79	79	79	79	79	79	787
ВСЕГО	83	82	82	83	83	83	83	83	83	83	828

4. Программный материал.

4.1. Теоретическая подготовка.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по фитнес-аэробике, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Содержание теоретической подготовки для групп этапа начальной подготовки

Тема 1. Развитие фитнес-аэробики как вида в России и за рубежом.

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение фитнес-аэробики как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы

Тема 2. Правила поведения при занятиях фитнес-аэробикой.

Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях фитнес-аэробикой.

Тема 3. Правила, организация и проведение соревнований.

Требования, предъявляемые к технике, основные регламенты организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике.

Тема 4. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного аэробикиста, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с

учебой в общеобразовательной школе.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий фитнес-аэробикой. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология в фитнес-аэробике.

Краткая характеристика техники в фитнес-аэробике. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Содержание теоретической подготовки для групп тренировочного этапа.

Тема 1. Развитие фитнес-аэробики как вида спорта в России и за рубежом.

История зарождения фитнес-аэробики как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые соревнования по фитнес-аэробике. Система международных и российских соревнований по фитнес-аэробике. Достижения сильнейших российских и зарубежных аэробистов. Современные тенденции в развитии фитнес-аэробики позволяют рассматривать этот вид спорта как спорт юных. В фитнес-аэробике возможны не только исключительно ранние специализации, но и достижение высоких спортивных результатов в подростковом и юношеском возрасте. Морфологические особенности организма в этом возрасте обуславливают развитие высокой работоспособности. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие фитнес-аэробики на детский организм. Занятия фитнес-аэробикой укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они так же своевременно формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся фитнес-аэробикой, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели жизненной емкости легких, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям фитнес-аэробикой. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях фитнес-аэробикой. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви аэробиста.

Личная гигиена юного аэробиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности аэробиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях фитнес-аэробикой. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям фитнес-аэробикой.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий фитнес-аэробикой. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи. Меры обеспечения безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

Тема 5. Техника в фитнес-аэробике.

Понятие о современной технике в фитнес-аэробике. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники.

Тема 6. Основы методики тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки аэробики: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Тема 7. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных аэробиков. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 8. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи аэробиков сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного аэробика. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств аэробика. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям.

Необходимость сознательного отношения аэробика к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Тема 9. Правила, организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике.

Виды и программа соревнований по фитнес-аэробике для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 10. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

4.2. Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Строевые упражнения.

Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднятие и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и

разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

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

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонных, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

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

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

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

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

Упражнения с предметами.

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

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку - на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперед, правым-левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя

боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

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

4.3 Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

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

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны - на

жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

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

4.4. Избранный вид спорта. Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики (для всех групп занимающихся)

Базовые шаги: дисциплина «Аэробика»

Особенности техники:

1) базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)

2) во всех шагах таз находится в нейтральной позиции

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

4) не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах

5) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника

6) при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

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

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

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

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

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

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

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

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

Kickballchange: kickcha-cha – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

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

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

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

Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой –

подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.

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

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

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

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

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

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

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

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative) :

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

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

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

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

3.Basic step+lift:вариант А: шаг правой вперед – подъем левой (lift) – шаг левой назад – правую приставить

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

вариант В: правой кик – ча-ча – правую приставить – подъем левой (lift)

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

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

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

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

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

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

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

Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»

Особенности техники:

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

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

1. Basic step – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

2. V – step – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.

3. Step cross – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге.

4. Mambo – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.

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

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

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

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

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

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

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Basic+cha-cha-cha – шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не прыгивать.

11. V-step+cha-cha-cha – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз – сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не прыгивать.

12. Step cross+cha-cha-cha – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге. Со степа не прыгивать.

13. Mambo+cha-cha-cha – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не

отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

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

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

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

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

2.Repeat Scissors– KneeUpправой, прыжком LiftSide с левой, прыжком LiftSide с правой, прыжком LiftSide с левой, прыжком KneeUp с правой, левая вниз, правую приставить.

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

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

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

Структурные элементы программ

Примерные движения руками:

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

Движения с низкой амплитудой

1.Сокращение бицепса (bicepscurl)

2.Низкая гребля (lowrow)

3.Низкий удар (lowpinch)

4.Сокращение трицепса сзади (tricepspressback)

Движения со средней амплитудой

1.Высокая гребля (uprightrow)

2.Подъёмыруквсторону (side lateral rises)

3.Подъёмыруквперёд (front shoulder rises)

4.Плечевой удар (shoulderpunch)

5.Двойной боковой в сторону (doublesideout)

6.Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1.Сгибание рук над головой (alternatingoverheadpress)

2.Вперёд-вверх (L-front)

3.Вверх-вниз (slice)

Усложнение движений рук:

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

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

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

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

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

Движения головой:

1.наклон вперед, в сторону

2.поворот в сторону

3.полукруг вперед

Движения туловищем:

1.наклон вперед, в сторону

2.Волны

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);

- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);

- шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

- скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

- галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);

- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;

- прыжок ноги врозь - ноги вместе (JumpingJack);

- Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.

- толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);

- бег с «захлестыванием» голени назад;

- бег, высоко поднимая бедро;

- Skip вперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

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

2.Круги ногами. Круг ногой в приседе.

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

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):

1.Упор углом ноги врозь.

2.Упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

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

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

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

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

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

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

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

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

показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.

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

10.Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60 °. Приземление на две ноги.

11.Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

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

Движения с сохранением динамического равновесия:

Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

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

Движения с проявлением гибкости:

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

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

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

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

5.Шпагат лежа на спине, перекал на 360°(SPLIT ROLL) – из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекал на полу на 360°.

6.Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) – из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

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

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

4.5. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения на этапе начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены с 1-го года обучения должны знать:

- принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

овладеть:

- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части

- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапах учебно-тренировочном должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа учебно-тренировочного итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника — тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

4.6. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

Releve - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности: по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

Plie – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. Разновидности: demi-plie – полуприседание; grand-plie – полное приседание. Характерные ошибки: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

Battement tendu jete – бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

Rond de jambe a terre – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на plie; на 45°, на 90°. Характерные ошибки: перенос центра тяжести за рабочей

ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

Battementfondu – сгибание рабочей ноги на cou-de-pied с одновременным demiplier на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demiplier. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. Разновидности: на 45, 90°; doubleb.f. – двойной батман фондю. Характерные ошибки: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

Battementfrappe – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demiplier; battementdoublefrappe. Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

Ronddejambeenl'air – рабочая 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) – ronddejambeenl'airendehors; спереди-назад (вовнутрь) – ronddejambeenl'airededans. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

Petitsbattementssurlecou-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. Выбатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

Battementrelevelent – медленныйподъемноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на 45°; на 90°; выше 90°. Характерные ошибки: смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

Battementdevelope – медленное поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. Разновидности: на 90°; выше 90°; по всем направлениям. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

Grand battement jete – махнойой.Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balance - grandbattement вперед и назад, нога проходит через I позицию. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

4.7. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа занимающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для занимающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности занимающегося.

4.8. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

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

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

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Воспитание личностных качеств,

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

Формирование спортивного коллектива.

Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма - как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки спортсменов следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому спортсмену, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсменов. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Для воспитания смелости и решительности необходимо включать в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятие спортсменами ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышенному уровню физической подготовленности.

Выдержка и самообладание.

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

Инициативность и дисциплинированность.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления - одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Ее воспитание тесно связано с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера и его заданий.

Инициативность спортсменов может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в тренировочную программу сложных элементов.

Развитие процессов восприятия.

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения дистанции - важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях спортсменов и различных объектов.

Развитие внимания.

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

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

Формирование способности управлять эмоциями.

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

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

- включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

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

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

4.9. Воспитательная работа.

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий

профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся, тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы, утвержденным директором спортивной школы.

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих, проводы выпускников, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, посещение театров и художественных выставок; трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

4.10. Педагогический и врачебный контроль.

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес-аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить комплексное тестирование спортсменов.

Программа комплексного тестирования должна включать оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней. Например:

- 1) оценка хореографической подготовленности;
- 2) оценка общей физической подготовленности;
- 1) оценка специальной физической подготовленности.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

В задачи медицинского обеспечения подготовки входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям аэробикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все поступающие в спортивную школу дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год должно проводиться

углубленное обследование, а каждые три месяца - повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врач анализирует объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

4.11. Восстановительные средства и мероприятия.

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

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
- Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

• Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.

- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Адекватные нагрузкам интервалы отдыха.
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

Гигиенические средства восстановления:

- Рациональный режим дня.
- Оптимальная продолжительность ночного сна - не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

• Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

• Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона.

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

- Гигиенические процедуры.
- Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).
- Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

- Сауна 1-2 раза в неделю по 5-7 мин, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
- Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.
- Спортивные растирки.
- Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.
- Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

5. Воспитательная и профориентационная работа

Основные задачи:

- ✓ приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, формирование потребности в их приумножении;
- ✓ формирование умения самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании;
- ✓ развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания;
- ✓ формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- ✓ развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- ✓ развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- ✓ приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;
- ✓ знание официальных правил соревнований по фитнес-аэробике, правил судейства;
- ✓ освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Формы воспитательной и профориентационной работы:

- ✓ индивидуальные и коллективные беседы;
- ✓ собрания с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям;
- ✓ проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, посвященных Дню народного единства, Дню защитников Отечества, Дню Победы в Великой Отечественной войне, Дню России и др.;
- ✓ организация и проведение мастер-классов, а также первенств, турниров, товарищеских встреч с участием известных спортсменов и родителей учащихся;
- ✓ встречи с участниками боевых действий, работниками здравоохранения, инспекторами ПДН ОМВД, известными спортсменами;
- ✓ показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, жителями района;
- ✓ опрос спортсменов и членов их семей, обслуживающего персонала учреждения с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- ✓ реклама достижений сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта в прошлом и настоящем.

План воспитательной и профориентационной работы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Информационно-аналитическая деятельность		
1.1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников спортивной школы	сентябрь	Инструктор-методист Тренеры-

			преподаватели
1.2.	Проведение социологического опроса учащихся учебно-тренировочных групп с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
1.3.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
2.	Организационно-методическая работа		
2.1.	Подготовка плана воспитательной и профориентационной работы с учащимися МБОУ ДО СШ «Дорожник»	Сентябрь	Директор, методист
2.2.	Организация взаимодействия спортивной школы с заинтересованными педагогическими учебными заведениями организациями (ССУЗы, ВУЗы)	Май	Инструктор-методист
2.3.	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников.	В течение года	Инструктор-методист
2.4.	Проведение для учащихся на тренировочном этапе дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
2.5.	Обзор новинок методической литературы по профориентации.	регулярно	Инструктор-методист
2.6.	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор-методист
2.7.	Вовлечение учащихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» Программы	регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
2.8.	Разработка анкет для проведения опросов учащихся и их родителей	октябрь	Инструктор-методист
3.	Работа с учащимися		
3.1.	Беседы, спортивные мероприятия с учащимися в рамках пропаганды ВФСК «Готов к труду и обороне»	1 неделя сентября	Тренеры-преподаватели
3.2.	Мониторинг профнамерений учащихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.3.	Спортивные эстафеты, показательные выступления в рамках акции «Моя спортивная школа»	1 неделя сентября	Методист, тренеры-преподаватели
3.4.	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела Программы «Инструкторская и судейская практика».	Согласно плану	Тренеры-преподаватели
3.5.	Проведение индивидуальных профконсультаций с	регулярно	Инструктор-

	учащимися, в первую очередь «трудными подростками»		методист Тренеры-преподаватели
3.6.	Организация посещений учащимися профильных учебных заведений в Дни открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.7.	Организация цикла бесед с учащимися по профилактике вредных привычек «Мы – за здоровый образ жизни!»	октябрь	Тренеры-преподаватели
3.8.	Встреча с работником здравоохранения	Октябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.9.	Спортивные эстафеты в рамках Всероссийской Акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.10.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.11.	Спортивные эстафеты в рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом.	Декабрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.12.	Беседа с ведущим специалистом Управления федеральной службы по наркоконтролю	Декабрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.13.	Участие в областном фестивале «Ёлка в кроссовках»	Декабрь	Тренеры - преподаватели
3.14.	Встреча с участниками боевых действий, посвященная Дню памяти о погибших героях-земляках.	Февраль	Методист, тренеры-преподаватели
3.15.	Соревнования по фитнес-аэробике	Февраль	Тренеры - преподаватели
3.16.	Показательные выступления по фитнес-аэробике, посвящённые Международному женскому дню	Март	Методист, тренеры-преподаватели
3.17.	Организация акций по пропаганде ЗОЖ: «Зимние забавы», «Подтянись», «Здоровье. Красота. Грация», «Стартуем вместе», «Займись спортом – стань первым!»	согласно плану мероприятий	Тренеры-преподаватели
3.18.	«Зарядка с чемпионом!»	Апрель	Методист, тренеры-преподаватели
3.19.	Показательные выступления, посвящённые Дню здоровья	Апрель	Методист, тренер-преподаватель
3.20.	Беседа с инспектором ПДН ОМВД по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних	Май	Методист, тренеры-преподаватели
3.21.	Соревнования на всех отделениях, посвящённые Дню физкультурника	Август	Тренеры-преподаватели

6. Система контроля и зачетные требования

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см) Подъем туловища лежа на спине, за 30 с (не менее 12 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см) Подъем туловища лежа на спине, за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см) Подъем туловища лежа на спине, за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см) Подъем туловища лежа на спине, за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

В целом нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и хореографической подготовки для перевода на этапы подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 11, 12, 13.

Нормативы общей физической подготовки для перевода (зачисления) на этапы подготовки

Таблица № 11

Упражнения	Баллы														
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Бег 20 м на время с высокого старта, сек	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6

Прыжок в длину с места, см	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
В висе на гимна, стенке поднимание прямых ног до 90°	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Удержание ног в висе на гимна, стенке, ноги под 90°, сек	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Отжимания от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лежа за 20 сек, раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимна. скамейку и отскок с прямыми ногами за 1 мин,	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	13	12	11

Оценка нормативов по специальной физической подготовке.

Таблица № 12

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Наклон вперед из седа ноги врозь. Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются пола, ноги прямые	Полная «складка», все точки туловища касаются пола, но ноги слегка согнуты	Касание грудью пола с удержанием ног руками	Касание головой пола с удержанием руками слегка согнутых ног
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Равновесие на одной, другая нога поднята в сторону.	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90°, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2

Оценка нормативов по хореографической подготовке.

Таблица № 13

Разделы подготовки	Содержание норматива
	- Demi plie(полуприсед); - Grandplie (присед) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.
	- Battementtendu (выставление ноги на носок (на точку); - Battementtendujete (резкий подъем ноги на 25-45°) по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями

Урок хореографии	• Rondejambeparterre (круговое движение ногой); • Rondejambenl'air (круговое движение голенью) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями
	• Battementfondu (плавное сгибание и разгибание ноги на 45°, 90°); • Battement frappe; battement double frappe (резко сгибание и разгибание ноги на пол, на 25, 45°) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
	• Grandbattementjete (махи) из 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
Танцевальная подготовка	Народно-характерные танцы. Современные танцы.
	Комбинации шагов аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)

Занятия по хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов. Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0.1-0.2 балла - незначительные нарушения; 0.3-0.4 балла - значительные нарушения и 0.5 балла - грубые нарушения.

Для перехода обучающегося на следующий этап подготовки, необходимо выполнить с положительным результатом не менее 60% от общего числа контрольных упражнений.

Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод занимающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

7. Информационное обеспечение программы

7.1. Список литературных источников:

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

спорту, Федерация аэробики России, 2007 – 53с.

23. Романова Т. В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Романова; РГУФК, ВНИИФК. - М., 2006. - 22 с.: ил. - Библиогр.: с.22. - Библиогр.: с.

24. Сибгатулина Ф. Р. Прыжковая подготовка спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф. Р. Сибгатулина; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 25 с.: ил. - Библиогр.: с.

25. Смирнов Ю.И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности: дис... докт. пед. наук / Ю.И. Смирнов; МОГИФК. – М., 1991. – 371 с.

26. Смолевский В. М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса: принципы, организация и методы реализации / В. М. Смолевский ; Рос. гос. ун-т физ. культ., спорта и туризма // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.

27. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.

28. Сомкин А.А. Спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография / А.А. Сомкин. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2001. – 222 с.

29. Специализация физкультурно-оздоровительные технологии: рабочая программа / МГАФК; сост. А. С.Чубуков, М. А.Причалов. - Малаховка, 2002. - 51 с. - Библиогр.: с. 49-50.

30. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

31. Тихонов В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие для студентов ИФК / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2006. - 80 с.: ил. - Библиогр.: с.80. - 93.20.

32. Тихонов В. Н. Учебная программа по теории и методике гимнастики (общий курс) для студентов дневного отделения, обучающихся по специальности 022300 -" Физическая культура и спорт" / В. Н. Тихонов; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 50 с. - Библиогр.: с. 48-50. - 12.73.

33. Физиология тестирования спортсменов высокого класса /Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. - Киев: Олимпийская литература, 1998. – 430 с.

34. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.:Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

35. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2008-2009гг. /Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая ред. М.Ю.Ростовцевой; пер. М.Ю.Ростовцева, С.В.Михеева.– М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2008 – 26с.

7.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.
7. Магнитофон (CD – проигрыватель).

7.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -<http://lib.sportedu.ru>;
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет -http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php;
5. Консультант Плюс www.consultant.ru
6. www.rusada.ru