

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Принята
Педагогическим советом Школы
«05» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ № 7»
г.о. Самара
Д.В. Правдин
«05» августа 2022 года



ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Направленность: *спортивная*
Уровень программы: *предпрофессиональный*
Возраст обучающихся: *7-18 лет*
Срок реализации программы: *8 лет*

Составили:
Заместитель директора по УВР
Поскоркова И.Ю.
Методист: Никитин С.К.
Тренер-преподаватель
отделения фитнес-аэробика
Сапожникова О.В.
Дулгер Ю.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Нормативная часть.....	8
3.	Методическая часть.....	23
4.	Система контроля и зачётные требования	68
5.	Перечень информационного обеспечения.....	73

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа дополнительного образования рассчитана для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), развивающих вид спорта фитнес-аэробика. Программа разработана и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273 – ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «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»;
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минспорта России от 01.04.2015г. № 305 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика».
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

Дополнительная предпрофессиональная программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Актуальность.

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 всё лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. 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 прошёл во Франции в 1999 году, 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. Фитнес - аэробика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно – творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащает кругозор. Знания по акробатике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

В силу выше названных обстоятельств, фитнес-аэробика развивается эмпирически и в научно-методической литературе не представлено в полном объёме структура, содержание и методика подготовки спортсменов. Однако в современных условиях необходимо определить программно-нормативное содержание учебно-тренировочного процесса подготовки учащихся ДЮСШ по виду спорта фитнес-аэробика. Отсутствие типовой образовательной программы по фитнес-аэробике и натолкнуло к созданию данной программы. Поэтому разработка программы для МБУ ДО «ДЮСШ № 7»г.о. Самара по виду спорта фитнес-аэробика является актуальной и своевременной.

Новизна программы заключается в использовании большого количества аэробных упражнений, всесторонне воздействующих на различные части тела, на развитие всех физических качеств, в выполнении элементов базовой аэробики, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к фитнес - аэробике. В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения, увеличен раздел акробатической и хореографической подготовки, добавлены разделы по общей подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, воспитательные

мероприятия, инструкторская и судейская практика. Представлен переход от общефизической подготовки к специализированной подготовке. Оригинальность подхода: обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа фитнес-аэробики, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

Целью программы является массовое привлечение детей к занятиям фитнес-аэробикой и всестороннее развитие личности учащихся МБУ ДО «ДЮСШ № 7» г.о. Самара, развитие нравственной, интеллектуальной, физически крепкой и здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению, воспитания стойкого интереса к занятиям фитнес-аэробикой, создания условий для достижения высоких спортивных результатов.

Основными задачами программы являются:

1. Формирование у детей потребности в ЗОЖ, осуществлять разностороннее развитие личности, воспитание ответственности и самоопределении в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
2. Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой фитнес-аэробики.
4. Формирование первичных навыков судейства по фитнес-аэробике спорту и инструкторской деятельности.

Программа рассчитана для обучения детей в возрасте 7-18 лет по основным этапам подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап.

В основе программы заложены следующие **принципы**:

1. Научности – содержание спортивной подготовки разработано на основе научно-обоснованных и практически апробированных методик в спорте, в том числе и в фитнес-аэробике.
2. Результативности – достижение положительных результатов независимо от уровня физического развития и подготовленности.
3. Дифференциации – содержание спортивной подготовки ориентируется на индивидуальные особенности каждого занимающегося.
4. Комплексности - тесная взаимосвязь всех видов спортивной подготовки.
5. Преемственности – последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия требованиям спортивного мастерства в фитнес-аэробике.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), восстановительные мероприятия, педагогический и врачебный контроль, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборов.

Ожидаемыми результатами эффективности образовательной программы служат показатели повышения физкультурно-спортивной активности занимающихся (регулярность посещения детьми учебно-тренировочных занятий), формирование устойчивой мотивации к занятиям фитнес-аэробикой, улучшение морфо - функционального состояния организма детей и уровня их физической подготовленности.

На этапе начальной подготовки- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта фитнес-аэробика, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для

дальнейших занятий фитнес-аэробикой;

На учебно-тренировочном этапе - формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Основные способы проверки: оперативный и текущий педагогический контроль функционального состояния занимающихся, этапный контроль (сентябрь и май) уровня развития основных физических качеств.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Многолетний целенаправленный тренировочный процесс по избранному виду спорта, от новичка до мастера, осуществляет подготовку спортивного резерва и строится, как единый процесс, ориентирован на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способностям.

При осуществлении спортивной подготовки в ДЮСШ № 7 устанавливаются следующие этапы:

этап начальной подготовки;

тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели – высшего спортивного мастерства.

Основными *задачами тренировочного процесса* на этапах многолетней спортивной подготовки являются:

на этапе начальной подготовки – охват максимально возможного количества учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний;

организация досуга средствами спорта; укрепление здоровья и закаливание; компенсация дефицита двигательной активности; всесторонне гармонично развитие физических способностей; базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации; частные задачи данного этапа: общая и специальная физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений и навыков (в том числе для избранного вида спорта); выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта, привитие навыков гигиены и самоконтроля; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля; воспитание морально-этических и волевых качеств; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта, подготовка спортивного резерва;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации до 2-х лет; углублённой специализации свыше 2-х лет – специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта; укрепление здоровья; повышение общей физической подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; частные задачи данного этапа: овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; овладение индивидуальными тактическими действиями; выявление задатков и способностей детей; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; общая и специальная психологическая подготовка; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;

Освоение данной программы раскрывает потенциал возможностей средств и методов спорта, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности ребенка, но и всестороннему развитию его как личности.

Порядок приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе осуществляется в порядке, утвержденном локальными документами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 7» городского округа Самара (далее – ДЮСШ № 7). Зачисление учащихся производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) и согласия на обработку персональных данных детей или эмансипированных несовершеннолетних, а также предоставивших медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка, подтверждающее отсутствие у него противопоказаний для занятий по избранному виду спорта, а так же на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями к избранному виду спорта. Для зачисления в ДЮСШ № 7 обучающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовкам. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения настоящей Программы.

Пределный возраст занимающихся на любом этапе подготовки ограничен. Минимальный возраст зачисления детей на отделение фитнес-аэробика определяется согласно Устава, Положения и нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность ДЮСШ.

Показателями освоения Программы занимающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта.

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности занимающихся.

2.1 Наполняемость учебных групп и объём учебно-тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Макс\мин количественный состав группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Общий годовой объём часов
Начальной подготовки	первый год	14- 20	7	6	312
	второй год		8	9	468
	третий год		8	9	468
Учебно-тренировочный этап	первый год	10-15	9-10	12	624
	второй год		9-10	12	624
	третий год		11-13	18	936
	четвертый год		11-13	18	936
	пятый год		11-13	18	936

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Общая физическая подготовка (%)	40-50	20-30
Специальная физическая подготовка (%)	30-40	16-24
Техническая подготовка (%)	7-10	20-25
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	12-18
Контрольные испытания (%)	1-1	4-4
Соревнования (%)	4-6	13-17
Инструкторская и судейская практика (%)	4-6	13-17
Восстановительные мероприятия (%)	1-1	3-3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фитнес-аэробика

Виды	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
Соревнования				
отборочные	-	-	3	3
контрольные	2	2	4	5
основные	-	-	2	2
Всего соревнований	2	2	9	10

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся по виду спорта фитнес-аэробика:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам фитнес-аэробики;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам фитнес-аэробики;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Соревновательная подготовка имеет цель научить обучающегося, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, тактической и психологической подготовке.

Учебный план

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Учебная программа состоит из теоретического и практического разделов. Перечень тем по теоретической подготовке представлен в учебно-тематическом плане. Знания, по теоретическому разделу обучаемые осваивают в процессе теоретических и практических занятий следующих типов: лектории, семинары, практическая работа, консультация, самостоятельная работа, учебно-тренировочное занятие.

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным

закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возраста спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остается количество часовой нагрузки в год.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ пп	Разделы подготовки	НП		УТ	
		До 1-го года	Свыше 1-го года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	Теоретическая подготовка	6	6	22	24
2	Общая физическая подготовка	173	244	256	263
3	Специальная физическая подготовка	60	92	142	263
4	Технико-тактическая подготовка	60	110	170	345
5	Контрольно-переводные испытания	4	6	12	12
6	Участие в соревнованиях	2	2	6	9
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	4	6
8	Медицинское обеспечение	4	4	4	4
9	Восстановительные мероприятия	1	2	8	10
Общее количество часов в год		312	468	624	936

НП - 1 года обучения

Раздел	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	174	1	173
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	61	1	60
3	Технико-тактическая подготовка	61	1	60
4	Контрольно-переводные испытания	5	1	4
5	Участие в соревнованиях	2	-	2
6	Инструкторская и судейская практика	2	-	2
7	Медицинское обеспечение	5	1	4
8	Восстановительные мероприятия	2	1	1
ИТОГО:		312	6	306

НП свыше 1 года

Раздел	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	245	1	244
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	93	1	92
3	Технико-тактическая подготовка	111	1	110
4	Контрольно-переводные испытания	7	1	6
5	Участие в соревнованиях	2	-	2
6	Инструкторская и судейская практика	2	-	2
7	Медицинское обеспечение	5	1	4
8	Восстановительные мероприятия	3	1	2
ИТОГО:		468	6	462

УТ до 2 лет

Раздел	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	261	5	256
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	147	5	142
3	Технико-тактическая подготовка	175	5	170
4	Контрольно-переводные испытания	13	1	12
5	Участие в соревнованиях	8	2	6
6	Инструкторская и судейская практика	5	1	4
7	Медицинское обеспечение	5	1	4
8	Восстановительные мероприятия	10	2	8
ИТОГО:		624	22	602

УТ свыше 2 лет

Раздел	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	268	5	263

2	Специальная физическая подготовка (СФП)	269	6	263
3	Технико-тактическая подготовка	351	6	345
4	Контрольно-переводные испытания	13	1	12
5	Участие в соревнованиях	11	2	9
6	Инструкторская и судейская практика	7	1	6
7	Медицинское обеспечение	5	1	4
8	Восстановительные мероприятия	12	2	10
ИТОГО:		936	24	912

2.2 Режимы тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки

Различают недельный и обще годовой режимы тренировочной работы. Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной спортивной группе.

Предельные тренировочные нагрузки установлены в зависимости от этапов и года спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Год подготовки								
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18
Общее количество часов в год:	312	468	468	624	624	936	936	936

Общие требования к организации тренировочного процесса:

1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения

норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по фитнес-аэробике;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

2.4 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимым для прохождения спортивной подготовки

В случае реализации в программе этапов спортивной подготовки необходимо придерживаться Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика.

2.5 Структура годичного цикла

Планирование годичного цикла тренировочных занятий и распределение объемов работы по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с годовым планом подготовки групп, планами тренировочной работы, годовыми планами-графиками распределения часов.

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

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса.

Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый,

объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Каждый большой годичный **макроцикл** содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный, с выделением в них мезоциклов (этапов).

Объективной стороной периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма - это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности спортсмена на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон. Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные - в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного

периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного тренировочного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов - соревновательные и промежуточные. Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего и разгрузочного микроциклов. Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Тренировочный процесс каждого года спортивной подготовки состоит из трех периодов:

подготовительного, соревновательного и переходного, и выделении в них мезоциклов (этапов).

В группах начальной подготовки тренировочный год на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего, этапного) занимающихся и календаря соревнований.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных танцевальных элементов и передвижений, изучение программы соответствующего спортивного разряда, специальная техническая, хореографическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы обучающихся. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Типичными для подготовительного периода являются этапы повышения уровня общей физической подготовки (начальная подготовка) и специальной физической подготовки.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных__ элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

Особенностью плана годичного цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на

освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План-схема годового цикла на следующих этапах подготовки построена с учетом особенностей календаря официальных и контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов.

При планировании подготовки спортсменов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников спортивной школы имеет принципиальное значение.

Структура годового цикла на тренировочном этапе строится на содержании подготовки и связаны с ростом сложности осваиваемых упражнений и с большей индивидуализацией тренировочного процесса.

Планирование годового цикла в группах начальной подготовки

Задачи, решаемые в группах начальной подготовки первого года занятий, направлены на укрепление здоровья, устранения недостатков физического развития и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом.

Основными задачами начальной подготовки учащихся отделения фитнес-аэробики являются:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;
- овладение жизненно необходимых навыков фитнес-аэробики;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;

- начальная техническая подготовка - обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку;

- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах

В учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов занятий осуществляется начальная специализация.

Тренировочная работа в недельных циклах планируется из расчета 12 часов в неделю.

В тренировочных группах 3-5 годов занятий осуществляется углубленная специализация.

Тренировочная работа в недельных циклах планируется из расчета 18 часов в неделю.

Основными задачами этапов являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учебы и спорта;

- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;

- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;

- воспитание высокого уровня общей работоспособности;

- укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
- начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости.
- выполнение комплексов специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение;
- начальная теоретическая и тактическая подготовка;
- регулярное участие в соревнованиях.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению практических занятий и методика обучения по виду спорта фитнес-аэробика

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, объём тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов.

Наиболее распространенной формой практических занятий в фитнес-аэробике является проведение учебно-тренировочных занятий, во время которых занимающиеся изучают технику и тактику, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку, развивают и совершенствуют физические и волевые качества.

Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные (также с возможностью дистанционного обучения <http://dyussh7.ru/distantcionnoye-obuchenije>) и соревновательные.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приемов и действий.

Цель учебно-тренировочных занятий - не только разучивание нового материала, закрепление ранее изученного, но и повышение общей и специальной физической подготовки.

Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных приемов, комбинаций, технических действий и повышению общей работоспособности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, в частности классификационных турниров для начинающих танцоров. Проведение таких турниров дает возможность приобретения и совершенствования не только соревновательных, но и судейских навыков.

3.2 Требования по техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по фитнес-аэробике допускаются дети с 7 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по фитнес-аэробике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий и отдыха.

1.3. Во время проведения занятий по фитнес-аэробике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при не использовании специальной формы для занятий.

1.4. При проведении занятий по фитнес-аэробике в зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения

первичных средств пожаротушения. Зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятия, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Занятия должны проводиться в соответствующей спортивной одежде (гимнастических купальниках, обтягивающие трико).

2.2. Проверить состояние пола, сухость, отсутствие предметов в тренировочной зоне.

2.3. Тщательно проветрить зал и провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы между учащимися, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3 Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по фитнес-аэробике:

1. Занятия в зале проводятся согласно расписанию или по согласованию с администрацией учреждения.

2. Спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.

5. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу занятий отвечают дежурный группы и тренер-преподаватель. Преподаватель проверяет готовность зала к занятиям.

6. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая самостраховка.

7. Выход учащихся из зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

8. При изучении элементов и комбинаций преподаватель должен объяснить учащимся правила техники исполнения фигур и меры предупреждения возможных травм.

9. При выполнении фигур тренер-преподаватель должен следить за правильным исполнением техники, положений и движений корпуса, рук, ног.

10. После занятий зал должен быть аккуратно убран. Для фитнес-аэробики характерны сложные движения, связанные с пластикой, координацией и умением работать в паре. В упражнениях участвуют различные группы мышц.

Для профилактики травматизма рекомендуется уделять большое внимание упражнениям направленного характера. Например, для подготовки

голеностопных, коленных суставов – специальные упражнения для разогрева связок ног. Упражнения на стопы в медленном и быстром темпе, подскоки маленькие и широкие, для разогрева мышц спины – волны в быстром и медленном темпе.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и 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.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки учащихся, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать

целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики борьбы опираться на передовой опыт практики;

7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров-преподавателей, так и для самих занимающихся.

3.5. Программный материал для практических занятий

При планировании учебно-тренировочного процесса распределение программного материала в годичном цикле осуществляется с детализацией по недельным микроциклам с проведением педагогического и медико-биологического контроля.

Рациональное построение дневных и недельных микроциклов с учетом факторов взаимовлияния тренировочных нагрузок, правильной дозировки нагрузки в значительной степени способствует повышению эффективности тренировочного процесса как по качеству освоения двигательных навыков, так и по совершенствованию функциональных возможностей обучающихся.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на

основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями соперников, а также оценкой своих возможностей.

При проведении занятия большое значение имеют указания тренера, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого обучающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д., – помогающие исправить более или менее грубые ошибки и корректирующие действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений.

В аэробике необходимо уметь вести не только прямой, но и обратный подсчет. Используя прямой подсчет, тренер-преподаватель может подсчитывать:

– каждый счет музыкального такта. Например, при музыкальном размере 4/4 подсчет следующий: «Раз– два– три– четыре» или «и– раз– и– два– и– три– и– четыре».

Данный вид подсчета особенно актуален при освоении нового движения и необходим для формирования умения согласовывать свои действия с музыкой. При этом следует помнить, что одни элементы в аэробике выполняются на 2 счета, а другие – на 4. Метод применяется при освоении соединений, например при указании типа: 4 Step Touch, 2 V-Step. Можно использовать следующий вид подсчета, который сохраняет «квадратность»: 4 Step Touch – «раз– два– три– четыре», или 2V-Step – «раз– два», что соответствует 8 счетам музыкального размера.

Обычно в аэробике применяется музыка с ритмической структурой 4/4. Таким образом, 4 счета музыкального размера определяют подсчет «раз», «два» и т.д., особенно удобный при разучивании композиций. Он позволяет делать замечания, указания по передвижению, технике выполнения элемента и т.п.

Для выполнения «гладкого» перехода с одного элемента на другой при разучивании комбинаций поточным методом применяется обратный подсчет: «Восемь– семь– шесть– пять– четыре– три– два– раз».

Часто подсчитывают последние 4 счета, движения или такта, при этом вместо последнего счета «один» называют следующий элемент, смену направления и т.п.

Рассмотрим, например, соединение из двух шагов: Step Touch (8 шагов) и V-Step (4 шага): «раз– два– три– четыре»– 4 Step Touch. На счет «четыре» дается указание: «Еще четыре»,– и осуществляется обратный подсчет: «Четыре– три– два», V-Step (вместо счета «раз»).

Визуальное управление группой

Разработанная в США условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий фитнес-аэробикой. Например, тренер-преподаватель показывает направление движения с пояснением, что делать, указывает количество повторений и т.д.:

«Внимание!» – одна или две руки подняты вверх-наружу.

«Начало!» – одна рука согнута над головой ладонью вниз.

«Налево, направо» – рукой, поднятой в сторону, тренер указывает направление движения.

«Вперед!» – одной или двумя руками, поднятыми вперед, тренер указывает направление движения.

«Назад!» – обе руки согнуты впереди, большие пальцы направлены назад.

«Марш!» – руки скрестно перед грудью. Выполнять поочередные движения кистями к себе и от себя.

«Добавить» – руки скрестно перед собой, кисти касаются плеч.

«Соединить» – слегка согнутые руки поднять вверх, кисти перекрещены.

«Темп» – руки согнуты перед грудью, предплечье одной руки– над предплечьем другой. Круговые движения предплечьями.

«Отлично!» – руку вытянуть вперед, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх.

«Обратный счет» – рука в сторону, предплечье вверх, пальцы показывают счет: «4» – четыре пальца раскрыты, «3» три, «2» – два. Счет «1» не указывается.

«Поворот» – круг рукой над головой.

Обычно визуальное управление сопровождается словесными указаниями: например, показывается направление движения с пояснением, что делать.

Комментировать выполнение упражнений, давать пояснения и визуальное управление группой необходимо четко и уверенно. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых у занимающихся на уровне ощущений закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, особенно при выполнении силовых упражнений в партере и с использованием различного рода амортизаторов, отягощений, предметов. К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер-преподаватель должен движениями подчеркивать моменты расслабления, напряжения, характер элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Нельзя проводить занятия с выражением недовольства, раздражительности и усталости на лице.

Упражнения (движения) в фитнес-аэробике

Движения ногами.

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

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

Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

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

И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты.

1– шаг правой (левой) вперед-в сторону;

2– шаг левой (правой) вперед-в сторону;

3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;

4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);

- с поворотом направо, налево, кругом;

- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

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

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

3) Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

- 1– правая нога ставится скрестно левой ноге;

- 2– шаг назад левой ногой;

- 3– шаг вправо правой ногой;

- 4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвигом данного элемента:

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

То же с другой ноги.

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- - двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- - многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- - с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- - в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип). Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- - возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;
- - Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- - Side to Side с поворотом кругом.

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

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

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

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

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

Модификации:

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

- - с многократным подниманием бедра.

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

Модификации:

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

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп). Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- - по диагонали;
- - с двойным или многократным повторением;
- - с поворотом на 90°;
- - кругом;
- - углом, зигзагом.

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

10) Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется

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

Модификации:

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

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

Модификации:

- по диагонали;
- - с двойным или многократным повторением.

12) Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

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

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

Модификации:

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

- - первый широкий шаг выполняется в сторону.

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

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

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

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

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

Движения руками.

1) Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл).

И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

2) Упражнение для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл).

И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

3) Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс).

И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

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

5) Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй).

И.п.– руки согнуты в стороны.

Стретчинг.

1) Упражнениями на растягивание. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. В формате урока аэробики в конце занятия 7–10 мин. отводится развитию гибкости.

Как средство развития гибкости на занятиях с детьми часто применяются асаны из йоги. Ниже приводится оригинальная программа, названная «Гибкая сила», объединяющая методы восточной и западной культуры – йогу, стретчинг и силовые упражнения. Объединение этих

методик позволяет улучшить физическую кондицию, учит эффективнее использовать свое тело в движении, улучшает функциональное состояния суставов. Включение элементов йоги дает возможность почувствовать собственное тело по-новому, научиться правильно дышать. Занятия по программе «Гибкая сила» с использованием комплекса асан из йоги способствуют гармонизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся стресс. В ходе тренировок повышается мышечный тонус, что позволяет улучшить осанку.

1. И.п.– стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца.

То же в другую сторону. Растягиваются трапецевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п.– левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное.

То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п.– сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания– ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п.– сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п.– упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища– спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п.– лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо, носок стопы касается пола,– поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек.

То же в другую сторону.

7. И.п.– лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

8. И.п.– лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону-назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10. И.п.– сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11. И.п.– глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

12. И.п.– лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

13. И.п.– лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

14. И.п.– наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

15. В седе – правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек. То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

16. И.п.– сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

17. И.п.– выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

18. И.п.– сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз. Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад - в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек. То же в другую сторону.

19. И.п.– сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек. То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

Интервальная тренировка.

1) Аэробные упражнения (кардионагрузка).

2) Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

3) Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

4) Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы, упражнения для мышц спины и ягодиц, упражнения с гантелями, упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

5) Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер).

6) Упражнения на баланс.

7) Стретчинг и расслабление:

- статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
- динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Степ-аэробика.

Нагрузка в классической и степ-аэробике может быть низкой, средней и высокой интенсивности.

Можно выделить несколько групп движений:

- шаги вверх (Up Step) – движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся на платформу;
- шаги вниз (Down Step) – движения, выполняемые с платформы на пол;

- с одной и той же ноги (Single Leg) – элементы, выполняемые с одной и той же ноги на 4 счета;

- со сменой ног (Alternating Leg) – движения на 4 счета, при которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие два вида:

- без поворота– переместительные;

- с поворотом– вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на шаги, подскоки и скачки.

Классификация упражнений

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

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

- шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол;

2) ведущей ноги:

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

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

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:

- - без поворота – переместительные;

- - с поворотом – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на шаги, подскоки и скачки.

Основные шаги

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

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

Подход при выполнении: спереди.

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

То же с другой ноги.

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

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

То же с другой ноги.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

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

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

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

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

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

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

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

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

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шагчерезплатформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу,

приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

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

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

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

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

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

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

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце

платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (step между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

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

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

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

То же с другой ноги с другой трети платформы.

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

Варианты:

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

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

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

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

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

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

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

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

Движения руками

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего

движениям рук следует уделять особое внимание. При подборе упражнений для рук следует учитывать:

- какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами;

- тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

3.6 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка включает в себя темы:

1.Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки

к трудовой и оборонной практике. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

2. История развития и современное состояние фитнес-аэробики.

Истоки фитнес-аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

3. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма

4. Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методики обучения в спортивной аэробике. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий.

7. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

8. Основы музыкальной грамоты. Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер Ритм и мелодия музыки Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

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

10. Правила судейства организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований Разбор и изучение правил соревнований Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

11. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля; поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем, процессе управления

12. Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом

13. Травмы, заболевания Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

3.7. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения без предмета. Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления, 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, и висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полу-приседы 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, вперед наружу (и внутрь), назад- наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая 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 вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами. 1). 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, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

2). С гантелями (вес 0,5- 1 кг): 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, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой): сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, 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 стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку, - наклоны

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

Упражнения из других видов спорта. 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- 100м) с низкого и высокого старта.

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор. Примечания: 1. Упражнения включаются в каждый урок. 2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанном положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

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 гимнастической скамейке выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с

поворотом на 180-3600 (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжки 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 другие 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 (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин).

Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения танцевального спорта в сочетании с различными движениями руками.

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

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

Keleye – подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности, по всем позициям ног, на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении).

- **Plie** – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок.
- **Battement teudu** – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.
- **Battement teudu jete** – бросковое движение натянутой ногой на 25-45 градусов от пола. Развивает силу, резкость движений ног, выворотность в тазобедренном суставе.
- **Rood de jam be terre** – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Разновидности: на plie; на 45 градусов, на 90 градусов

Структурные элементы программы

Движения руками:

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

Движение с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl);
2. Низкая гребля (low row);

3. Низкий улар (low pinch);
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back);

Движение со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row),
2. Подъёмруквсторону (side lateral rises).
3. Подъёмруквперед (front shoulder rises).
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out).
6. Вперед – в сторону (L – side).

Движение с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперед-вверх (L – front)
3. Вверх-вниз (dice)/

Усложнение движений рук

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

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

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

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

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

Движения головой

1. Наклон вперед, в сторону
2. Поворот в сторону
3. Полукруг вперед

Движения туловищем

1. Наклон вперед, в сторону, «волна».

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);
- **Подскок:** шагом правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);
- **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 (ритм §.Гаек);
- **Иск** вперед на 45 , 90 , 135 , в сторону на 45 , назад на 45;
- **Толчком** одной или двух ног прыжок на одну другая нога в сторону (вперед, назад);
- **Бег** высоко поднимая бедро;
- **Бег** с захлестыванием голени назад;
- **8к** вперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на 2х 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 бедрами 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 положение сагиттального шпагата (180). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо, 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, параллельно 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. Прыжок 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 (COSSAK) – 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 COSSAK 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 толчковой ногой.

Движение с сохранением динамического равновесия:

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

2. Поворот на 360 в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) .

3. 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 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 ноги 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.

Содержание и методика работы по этапам подготовки:

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Задачи на этапе подготовки

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

Учебно - тренировочный этап

Тренировочный этап подготовки (учебно-тренировочные группы) является основным в определении перспективности юных аэробистов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит формирование базовой технико-тактической, физической подготовки,

развитие специальных физических качеств, активная соревновательная деятельность.

Задачи на этапе подготовки

1. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).

2. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).

3. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок.

4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость(Д).

5. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.

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

7. Базовая психологическая подготовка.

8. Начальная теоретическая подготовка.

9. Регулярное участие в соревнованиях.

Физическая подготовка. На данном этапе используются средства не только общей физической, но и специально физической подготовки. На занятиях уделяется внимание развитию гибкости, статической выносливости, скоростно-силовых качеств. Для повышения физической подготовленности необходимо развивать специально-двигательные качества: координацию, вестибулярную устойчивость, мышечно-суставную чувствительность.

Техническая подготовка. Обращается внимание на музыкальность, ритмичность, хореографичность, прививая навыки тактического мышления.

Хореографическая подготовка. Занятия хореографией необходимы для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины, ног,

совершенствования координации движений, что благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, учащиеся должны научиться выполнять комбинации соревновательной программы за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. На тренировочном этапе используются средства восстановления и оздоровления.

3.8. Восстановительные мероприятия

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Планируются восстановительные мероприятия на трех уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов. В учебно-тренировочном процессе активно следует применять дополнительные гигиенические средства восстановления в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осеннее-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

3.9. Психологическая подготовка

В период обучения в учебно-тренировочных группах, когда обучающиеся активно участвуют в соревнованиях, главная задача психологической подготовки состоит в выявлении и совершенствовании свойств личности и качеств, способствующих эффективной подготовке спортсмена к ведению соревновательной борьбы, отличающейся высокой психологической напряженностью. Тренировка должна быть максимально приближена к условиям соревнований, предполагать преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Необходимо уделять большое внимание планомерной работе над психомоторными, интеллектуально- познавательными и эмоционально-волевыми проявлениями занимающихся. Эффективность их применения определяется знанием индивидуальных особенностей спортсмена, характера качеств и свойств личности в условиях тренировки, соревнований, быта и т.д. В процессе обучения формировать адекватную самооценку (оценка соответствующая реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности). Отработка умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

В подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части –

совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

3.10. План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий включает в себя:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах; - проведение инструктажа среди тренеров о недопустимости использования допинговых средств, предупреждение под роспись об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- тренерам-преподавателям довести до сведения своих учащихся данный инструктаж, разъяснить какой вред здоровью приносит применение запрещенных субстанций;

- ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу);

- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с допинговыми нарушениями он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

3.11 Судейская и инструкторская практика.

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка учащихся к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации

соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

В процессе планирования содержания судейской и инструкторской подготовки следует исходить из теоретического раздела и уровня подготовленности занимающихся. Для повышения инструкторской подготовленности занимающихся на этапе УТ тренер-преподаватель обучает занимающихся методикам проведения разминки или подготовительной части занятия в целом. С этой целью необходимо уделять внимание методам наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Также необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале.

4. КОНТРОЛЬ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

В процессе реализации программы предполагается использовать следующие виды контроля: педагогический и врачебный.

Педагогический контроль

Педагогический контроль предполагает проведение диагностики деятельности занимающихся в учебно-тренировочном процессе с учетом уровня их подготовленности и возраста. В тренировочном процессе контроль осуществляется по разделам:

1. За отношением занимающихся к тренировкам;
2. За используемыми средствами тренировки;
3. За эффективностью средств тренировки;

Физическая, специальная, техническая подготовка оцениваются с помощью метода тестирования (приложение). Оценка тактической подготовки осуществляется по эффективности выступлений спортсменов на

соревнованиях. Психологическая подготовка - через мотивацию, через эмоциональное состояние перед стартами, используя для этого метод наблюдения за занимающимися. Уровень теоретической подготовленности оценивается по результатам бесед с занимающимися по основным темам содержания теоретической подготовки на данном этапе.

Педагогический контроль в соревновательный период предполагает:

1. За отношением занимающихся к соревнованиям (дисциплина, активность до, во время и после соревнований);
2. За переносимостью соревновательных нагрузок (внешние признаки, жалобы, раздражительность,
3. За выполнением установки тренера (выполнение всех элементов Программы).
4. За техническими показателями.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС.

Комплекс нормативов для оценки результатов освоения предпрофессиональной программы «Фитнес – аэробика»

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного 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 соревнований по фитнес – аэробике; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фитнес - аэробике; федеральные стандарты спортивной подготовки по фитнес - аэробике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической

культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- 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 фитнес - аэробикой.

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 сложно-координационных видов 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 фитнес - аэробике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- 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;

Основным методом педагогического контроля является тестирование занимающихся. С этой целью используются контрольные упражнения, представленные в приложении.

КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	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)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъём туловища лёжа на спине за 30 секунд (не менее 12 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 30 секунд (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук	Сгибание и разгибание рук

	в упоре лежа (не менее 7 раз)	в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Приседание за 1 мин (не менее 46 раз)	Приседание за 1 мин (не менее 42 раз)
Теоретическая подготовка	балл	балл

**КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см.)	
Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Выносливость	Прыжки со скакалкой, за 1 минуту (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой, за 1 минуту (не менее 100 раз)
Теоретическая подготовка	балл	балл
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Массовые спортивные разряды	

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. - Т. I. - М.: ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. - Т. II. - М.: ФАР, 2002.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и МП. Шестакова- М: спорт Академ Пресс, 2002.
4. 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.
5. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / В.Е. Горохова // Теория и практика физической культуры - 2002.
6. Дюжина С.А. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры: автореф, дис. Канд.пед. наук / С.А.Дюжина - Смоленск, 2007.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. - Т. I. - М.: ФАР, 2002.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. - Т. II. - М.: ФАР, 2002.
9. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М: Спортакадемпредс, 2003.
10. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб, пособие. -М.: ГВТ Дивизион, 2008.
11. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб, для вузов - Минск: Тесей, 2003.

12. Хоули Э.Т., Френке Б Д. Оздоровительный фитнес. - Киев: Олимпийская литература,2000.

Интернет-ресурсы

1. Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>
2. Министерство спорта России <https://minsport.gov.ru/>