

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО
Г.СЕВЕРОМОРСК «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3»

Принята решением
тренингового совета
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Протокол № 3 от
« 14 » мая 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
А.С. Жбанов
«14» 05 2021 год.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Введение в дисциплину фитнес-аэробика»

Возраст обучающихся 5 - 8 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор составитель:
Радишевская С.З., тренер-преподаватель
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ № 3»
Ботюк И.В., тренер-преподаватель
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ № 3»

г. Североморск
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	7
2. Методическая часть	9
2.1. Методика реализации программы	9
2.2. Структура занятий	11
2.3. Теоретическая подготовка	12
2.4. Практическая подготовка	13
2.5. Специальная физическая подготовка	15
2.6. Психологическая подготовка	17
2.7. Воспитательная работа	18
2.8. Восстановительные средства и мероприятия	19
2.9. Медицинское обеспечение и медицинский контроль	22
2.10. Дидактическое и техническое оснащение занятий	23
3. Изучение техники двигательных действий (и элементов) фитнес-аэробики	24
4. Система контроля и зачетные требования	27
5. Перечень информационного обеспечения	28

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письма Минбортнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении «Фитнес-аэробика».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает обучающимся в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по данной программе помогают решить проблему занятости свободного времени детей, формируют развитие физических качеств и проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культуры.

Цель программы: воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно-эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям по фитнес-аэробике;

- формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;

- создание условий для реализации программы;
- знакомство с основами техники по фитнес-аэробике.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри группы;

Адресат программы – обучающиеся желающие заниматься фитнес-аэробикой, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

Возраст обучающихся участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы – 5 - 8 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 9 месяцев, 39, недель, 117 часов.

Наполняемость учебной группы:

Минимальная наполняемость группы 12 человек

Максимальная наполняемость группы 16 человек

Формы организации занятия: Групповые.

Формы проведения занятий: Теоретическое занятие, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, контрольное тестирование.

Структура учебно-тренировочного занятия: занятие состоит из 4 составных частей – вводный, подготовительный, основной, заключительный.

Режим занятий: занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Язык обучения: русский.

Форма обучения - очная.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Фитнес-аэробика»

Обучающиеся будут знать:

- Понятие «здоровье», «гигиена»;
- Правила техники безопасности;
- Значение правильного дыхания при физических нагрузках, после физических нагрузок;
- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

- Развитие музыкальности, чувства ритма.

Обучающиеся научатся:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы программы.

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
- Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

- Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
- Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
- Умение выполнить задание в полном объеме.
- Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
- Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
- Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности.

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

- Входящий контроль.
- Текущий контроль.
- Промежуточный контроль.
- Итоговая аттестация.

Порядок приема на обучение по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Введение в дисциплину фитнес-аэробика»

Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.

1. Прием осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя).

2. Зачисление на данную программу проводится без конкурсного отбора.

3. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.

4. В целях максимального информирования поступающих Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте <https://sportshkola-sever.ru/> в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:

- наименование и краткое содержание реализуемой программы;
- перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;
- сведения о количестве свободных мест;
- сведения о сроках приема документов;
- правила подачи апелляции.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:

По инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Основанием для прекращения образовательных отношений является распорядительный акт организации, осуществляющей образовательную деятельность, об отчислении обучающегося из этой организации.

Порядок восстановления на обучение.

Восстановление для продолжения обучения производится в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

1. Учебный план

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование группы	min возраст	min число учащихся	Мах количество о учебных часов в неделю	Требования по ОФП и СФП к концу учебного года	Разряд к концу учебного года
Введение в дисциплину фитнес-аэробика 5-8 лет	5	12	3	Выполнение норм ОФП	Без требований

Продолжительность образовательного процесса:

1 год обучения – (3 раза в неделю по 1 часу) x 39 недель – 117 часов;

Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

По окончании программы обучения обучающиеся должны:

- Знать правила поведения в спортивном зале и правила пользования спортивным инвентарем.
- Знать меры предупреждения спортивных травм.
- Знать терминологию упражнений фитнес-аэробики.
- Уметь укреплять свое здоровье, улучшать физическое развитие.
- Овладеть основами техники выполнения физических упражнений.
- Приобрести разностороннюю физическую подготовленность.
- Развить стойкий интерес к занятиям спортом.

Примерный учебно-тематический план (час)

	Раздел подготовки	Количество часов
	Теоретическая и психологическая подготовка	4
.1	Аэробика, что это такое.	1
.2	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях.	1
.3	Соревнования. Победа и проигрыш.	1
.4	Подготовка в летний период.	1
	Общая физическая подготовка (ОФП):	56
.1	Комплексы общеразвивающих упражнений.	12
.2	Бег с различной интенсивностью.	12
.3	Прыжки в длину, высоту, на скакалке	12
.4	Силовые комплексы.	12

.5	Подвижные игры.	8
	Специальная физическая подготовка (СФП): упражнения на гибкость, упражнения на выносливость, упражнения на силу, упражнения на координацию, упражнения для развития прыгучести.	40
	Специальная техническая подготовка (СТП): базовые шаги в низкоинтенсивном режиме, простейшие прыжки и подскоки, понятие о синхронности и умение работать в команде, различные махи первого уровня, простейшие связки базовых шагов, развитие чувства музыкального ритма.	15
.1	Хореографическая подготовка: Портерная гимнастика на полу. Понятие о позициях рук и ног, упражнения для правильной осанки.	
	Контрольные и переводные нормативы	2
	Итого в течение учебного года	117
	Всего часов	117

В летний период с 01 июня по 31 августа детям выдается задание для самостоятельной работы в активном отдыхе.

Условия зачисления в спортивную школу

Зачисление детей в спортивную школу по программе «Введение в дисциплину фитнес-аэробика» 5-8 лет производится по желанию поступающих на основании заявления родителей (законных представителей) о приеме ребенка в учреждение, медицинской справки от врача о состоянии здоровья, копии свидетельства о рождении ребенка, в возрасте от 5 до 8 лет.

2. Методическая часть

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

2.1. Методика реализации программы

1. Словесные методы:

- Рассказ
- Беседа
- Лекция
- Дискуссия
- Собеседование
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
- Вербальные команды и название шагов и движений.

2. Наглядные методы:

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
 - Невербальные команды
 - Просмотр видео-фото-материалов

3. Практические методы:

- Методы разучивания аэробной части занятия
- Строевая подготовка
- Игры
- Проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающиеся
 - Участие в мастер-классах
 - Участие в соревнованиях

4. Формы (типы) занятий:

- Учебно-тренировочное
- Комплексное
- Игровое
- Контрольное

- Хореографическое
- Репетиционное
- Соревновательное
- Творческое (выступления, концертная деятельность)
- Лекция-беседа

5. Методы обучения:

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизации, двигательные упражнения
- Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкального произведения, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты и связь музыки и движения
- Метод поточного проведения занятий
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям
- Метод практического обучения, где в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной и репетиционной работой, поиск художественных и технических решений.

6. Приёмы обучения:

- Комментирование
- Инструктирование
- Корректирование

Типы физических занятий для детей 5-8 лет, занимающихся по программе «Введение в дисциплину фитнес-аэробика»

Учебно-тренировочные занятия.

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для дисциплины аэробика. Такой тип уроков должен составлять не менее 50 % всех занятий.

Комплексное занятие.

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровое занятие.

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

Контрольное занятие.

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

**Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц
(дети 5-8 лет)**

1 неделя	2	3 неделя	4 неделя
Игровое	Учебно-тренировочное	Комплексное	Учебно-тренировочное
Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное	Игровое
Комплексное	Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное (в конце полугодия - контрольное)

2.2. Структура занятий

Существует типовая структура занятия. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

Подготовительная часть.

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части урока: овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «фитнес - аэробика». Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такой вид как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика, фитбол - аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с футболом, степ-платформой и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности,

применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на детей 5-7 летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 20-30 минут. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть.

Ее продолжительность - 5-10 минут. Задачи этой части урока - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. 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 в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Тема № 1:

Аэробика, что это такое. История возникновения аэробики. Чем этот вид спорта отличается от других видов гимнастики. Плюсы и минусы дисциплины.

Тема № 2:

Как надо вести себя на занятиях: Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.

Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика.

Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий,

переломах, кровотечениях.

Тема № 3:

Для чего нужны соревнования. Мое отношение к победе и проигрышу. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности

Тема № 4:

Что мы будем делать летом? Что такое индивидуальные летние планы, Как надо заниматься и режим питания и дня спортсмена.

2.4. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднятие и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами.

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

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

Упражнения на снарядах.

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

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

Из и. п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

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

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

2.5. Специальная физическая подготовка

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

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

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

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

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

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

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

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением

времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

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

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны - на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

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

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

Движения 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) - поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360° должен быть выполнен полностью.

Движения с проявлением гибкости:

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

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

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

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

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

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

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

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

1.И.п.: сед ноги вместе. Вытянуть стопы и пальцы максимально от себя в положении «point», а затем привести в положение «flex».

2.И.п.: сед, касаясь ягодицами пяток, руки упираются в пол. Вытянуть ноги в коленях и вернуться ви.п.

3.И.п.: опираясь на колено одной ноги и на подъем другой. Руками «выталкивать» пятку вперед.

4.Прodelать plie по второй позиции, подвернув пальцы. Задержаться в самом низком положении и вернуться ви.п.

5.И.п.: сед ноги вместе, резина закреплена на стопах, кисти рук у грудной клетки. Сгибание пальцев стоп правой и левой ногой, а затем подключается работа в голеностопном суставе.

6.И.п.: сед ноги вместе, резина закреплена на стопах скрестно, кисти рук у грудной клетки. Сгибание пальцев стоп, а затем подключается работа в голеностопном суставе.

7. И.п.: сед ноги вместе, пятки вместе, резина закреплена на стопах скрестно, кисти рук у грудной клетки. Пронация и супинация стоп.

8. И.п.: сед ноги вместе, стопы разогнуты, резина закреплена на стопах скрестно, кисти рук у грудной клетки. Пронация и супинация стоп.

2.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при

этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так 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.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

2.7. Воспитательная работа

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

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

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

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

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

опытных спортсменов.

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

2.8. Восстановительные средства и мероприятия

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

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.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных 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.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

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.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются 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 осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли,

гипербарическая оксигинация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

2.9. Медицинское обеспечение и контроль

Медицинское обеспечение осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Зачисление в группы по фитнес-аэробике осуществляется на основании справки о состоянии здоровья и разрешение участкового врача. Медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год. Перед каждым соревнованием юные спортсмены проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой учащихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Большое внимание уделяется профилактике травматизма:

- проверка инвентаря перед занятиями;

- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;
- взятие проб пульса;
- внешний осмотр.

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корректировать процессы утомления и перенапряжения.

2.10. Дидактическое и техническое оснащение занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках.

Зал хореографии оснащен стандартным оборудованием для занятий: зеркалами, хореографическим станком.

Спортивное и вспомогательное оборудование применяется по назначению, связанно с технической, физической или психологической подготовкой спортсменов.

Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки, обручи, резиновые коврики и т.д.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел.

Спортивная экипировка.

Для занятий на спортивной площадке на улице у ребенка должно быть: спортивный костюм, спортивная обувь.

Для занятий на спортивной площадке в зале у ребенка должно быть: майка, шорты, спортивная обувь.

Для занятий в зале хореографии у ребенка должно быть: для мальчиков: майка, шорты; для девочек: купальник и лосины. Балетные тапочки, чешки для всех.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должны быть специальные костюмы для участия в соревнованиях.

Методический кабинет оснащен компьютерной и множительной техникой, аудио и видео аппаратурой (DVD), имеется аудиотека с музыкальными композициями программ, видеотека с учебно-тренировочными материалами сильнейших команд России, с подборками выступлений лучших команд на соревнованиях различного уровня, наглядными пособиями, учебно-методической литературой, методическими разработками.

3. Изучение техники двигательных действий (и элементов) фитнес-аэробики

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

Особенности техники:

- 1) базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).
- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
- 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены
- 4) Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах
- 5) При выполнении шагов должно быть опускание на пятку

Маршевые простые шаги (Simple-без смены ног)

1. *March* – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basicstep* – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
3. *V- step* – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.
4. *Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге.
5. *Pivot* – шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот – шаг вперед – поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
6. *Boxstep* – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
7. *Stepcross* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
8. *Zorba* – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
9. *Kickballchange*: kickcha-cha- правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча – повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

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

2. *Kneeup* – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.
3. *Curl* – шаг в сторону правой – захлест левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
4. *Kick* – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.
5. *LiftSide* – шаг в сторону правой – подъем левой на 45°, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.
6. *Pony* – прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
7. *Scoop* – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.
8. *OpenStep* – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.
9. *ToeTouch* – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
10. *HeelTouch* – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.
11. *Lunge* – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».

Особенности техники:

- 1) используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 3) подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной,
- 4) при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 5) запрещается спрыгивать со степа
- 6) подниматься на платформу с легкостью, но с силой,
- 7) подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка),
- 8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах,
- 9) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника,

- 10) таз находится в нейтральной позиции,
- 11) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),
- 12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)

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

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

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

3. *Stepcross* — шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге.

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

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

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

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

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

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

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

4. Система контроля и зачетные требования

По завершению программы обучающиеся сдают контрольные нормативы, что и является итогом освоения программы.

Содержание и методика контрольных испытаний

Физическая подготовка

1. *Бег 20 м.* На расстоянии 20 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние в 20 м.

2. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. *Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.* Сгибание-разгибание рук производится от гимнастической скамейки, голова, туловище и руки составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка на максимальное количество раз.

4. *Прыжки со скакалкой за 20 сек.* Упражнение выполняется прыжками на двух ногах через скакалку. Скакалка регулируется под каждого спортсмена. По звуковому сигналу учащийся начинает выполнять прыжки в течении 20 секунд.

Упражнения	Баллы														
	0.0	.5	.0	.5	.0	.5	.0	.5	.0	.5	.0	.5	.0	.5	.0
Бег 20 м с высокого старта, сек.	.2	.3	.4	.5	.6	.7	.8	.9	.0	.1	.2	.3	.4	.5	.6
Прыжок в длину с места, см	00	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
Отжимания от пола, раз	0	8	6	4	2	0	8	6	4	3	2	1	0		
Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	0	5	0	5	0	5	0	5	0	8	6	4	2	0	

Необходимо набрать не менее 10 баллов, что приравнивается к оценке «зачет».

5. Перечень информационного обеспечения

Информационное обеспечение для тренера:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. М.:СпортАкадемПресс,2002.-304с.
2. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.:Федерация фитнес-аэробики России, 2009.
3. Е.С. Крючек. «Аэробика» содержание и методика оздоровительных занятий. М.2001 г.
4. М.А. Годик. Стрейчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М.1999 г.
5. В.Ю. Давыдов. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград. 2004 г.
6. Е.Б. Мякинченко. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.2006 г.
7. И.А. Шипилина. Хореография в спорте. Ростов 2004 г.
8. Т.С. Лисицкая. Фитнес-аэробика: методическое пособие. М. 2003 г.
9. Е.В. Зефирова. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно-методическое пособие. СПб 2006 г.
10. В.Я. Кудлин. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие. М. 2007 г.
11. Т.С. Лисицкая. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика). М.2009 г.
12. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. Аэробика. М 2002 г.
13. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. 2003 г.
14. А.А. Сомкин. спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. СПб.2001 г.
15. Психология спорта: Хрестоматия/- М:АСТ, 2011. -352 с. – (Библиотека практической психологии).
16. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. - 260 с.
17. Мостовая Т.Н. Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами/ Т.Н. Мостовая.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.121-124.
18. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. -

с.335-339 (338)

19. Ковщура Е. О. Оздоровительная классическая аэробика; Феникс - Москва, 2013. - 176 с.

20. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации пред соревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос.гос. Акад. Физ Культуры/ Теория и практика физической культуры – 2001, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв.

21. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>

22. Правила вида спорта "фитнес-аэробика" в новой редакции, утвержденные Минспортом России 19.03.2019г.

<https://sportshkola-sever.ru/>

<https://severomorsk-edu.ru/>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Э.Б. Миллер. Упражнения на растяжку. М.2000 г.

2.К.Купер. Аэробика для хорошего самочувствия. М. 1989 г.

Азбукаспорта. КостиковаЛ.В.–М.:ФиС,2001

3. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов. М 2001 Н.А. Каравацкая. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике. Смоленск 2002 г.

4.Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.

5.Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1972. - 55 с.

6. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>

7. Правила вида спорта "фитнес-аэробика" в новой редакции, утвержденные Минспортом России 19.03.2019г.

Информационное обеспечение для родителей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».

4. Родительские собрания.

5. <https://sportshkola-sever.ru/>

6. <https://severomorsk-edu.ru/>