

Некоузский муниципальный район

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования "Некоузская детско-юношеская спортивная школа"

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта  
по фитнес-аэробике.**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Фитнес-аэробика" (Приказ Минспорта Российской Федерации от 01.04.2015 № 305 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика")

*Срок реализации 7 лет*

*Некоузский район, п. Октябрь  
2019 год*

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

 А. Г. Воронин

" 8 " июля 2019 года



**Автор программы:**

***Рындина Светлана Анатольевна*** – заместитель директора МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

**Рецензенты:**

***А. П. Щербак*** – кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования

***А. Г. Воронин*** – директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

***Программа предназначена*** для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по настольному теннису в МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

***Раскрывает*** содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b> .....	6
1.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям .....	6
1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в фитнес-аэробике.....	7
1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам .....	8
<b>2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	9
2.1 Содержание и методика работы по предметным областям,.....	9
этапам подготовки Программы .....	9
2.1.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта» .....	9
2.1.2. Предметная область «ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» .....	12
2.1.3. Предметная область «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА».....	15
Классическая аэробика.....	15
Степ-аэробика .....	16
Аэробика со скакалкой (Rope Skipping) .....	17
<b>2.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	21
2.3. ОБЪЕМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.....	23
<b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ</b> .....	24
Основания для перевода на последующие года и этапы обучения .....	24
Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (этап начальной подготовки).....	24
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ для групп начальной подготовки .....	24
<b>3.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся</b> .....	30
<b>4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b> .....	32
4.1. Список литературных источников для тренеров.....	32
4.2 Перечень визуальных средств.....	32
4.3. Перечень Интернет-ресурсов .....	32

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Характеристика фитнес-аэробики, отличительные особенности и специфика организации обучения

Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, образовавшийся на фундаменте спортивной и оздоровительной аэробики. В соответствии с приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту № 198 от 03.04.2003 г. фитнес-аэробика признана новой спортивной дисциплиной и включена в вид спорта «Спортивная аэробика».

Данный вид спорта за последние годы завоевывает все большую популярность как среди молодежи, так и среди взрослых. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития подрастающего поколения, как эффективное средство пропаганды здорового образа жизни.

Фитнес-аэробика - это командный, сложно-координированный, полиструктурный вид спорта с работой в аэробно-анаэробном режиме. Образовалась на фундаменте оздоровительной аэробики и за последние годы завоевывает все большую популярность, как среди молодежи, так и взрослых. Безусловно, прогресс фитнес-аэробики наблюдается ежегодно, но проблем в развитии еще немало, одна из которых – поднятие качества тренировочного процесса, одна из которых рост профессионального мастерства тренеров–преподавателей детских школ и спортивных клубов. Эта тенденция обусловлена самой спецификой фитнеса, с каждым годом предъявляющей все более и более высокие требования к двигательной и функциональной подготовленности обучающихся, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

По сути - это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, фанк/хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека. Огромное разнообразие программ фитнес-аэробики рассчитаны на достижение многих целей. Уделяя внимание одной программе, вы научитесь красиво двигаться, другая подтянет ваши мышцы, третья поможет обрести красивую осанку. При этом вы будете всегда менять свою деятельность. Танцевать, шагать, поднимать груз, прыгать или учиться держать равновесие.

Благодаря целенаправленной деятельности Федерации аэробики России, являющейся составной частью Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF), в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида. Все больше внимания уделяется развитию детско-юношеской аэробики. Открываются специализированные группы, организуются при Детско–юношеских спортивных школах команды мастеров. В международных и всероссийских соревнованиях участвуют тысячи команд, ежегодно выступающих по трем возрастным группам. Первый чемпионат прошел в 1999 году во Франции, инициатором которого на мировом уровне также является международная федерация фитнеса и аэробики – FISAF.

Соревнования проводятся по 3 дисциплинам: аэробика; фитнес степ-аэробика; хип-хоп-аэробика.

За десятилетия развития это спортивное направление получило широкое распространение. Соревнования, проводимые по ней, дают возможность выступать не только профессионалам, но и любителям и даже начинающим.

### **Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

Программа рассчитана на 7 лет обучения.

В процессе подготовки выделяются следующие этапы и периоды подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап: период базовой подготовки – до 2 лет;
- период спортивной специализации – до 2 лет;

Обучение в группах начальной подготовки предусматривает воспитание интереса обучающихся к спорту и приобщение их к фитнес-аэробике; разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств; специальная двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений; начальная техническая подготовка- освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов в фитнес-аэробике; начальная хореографическая и музыкально-двигательная подготовка.

В тренировочных группах уделяется внимание углубленной и соразмерной физической подготовке; углубленной специально-двигательной подготовке (координации); целенаправленному воздействию на повышение функциональных возможностей организма обучающихся; на совершенствование двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов; хореографической подготовке и формированию умения понимать музыку, согласовывать свои движения с музыкой, воспитание соревновательных качеств.

Таблица 1

#### **Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах**

период обучения	минимальный возраст для зачисления	наполняемость группы
<b>Этап начальной подготовки</b>		
1 год	9 лет	14 человек
2 год	10 лет	14 человек
3 год	11 лет	14 человек
<b>Тренировочный этап</b>		
1 год	12 лет	12 человек
2 год	13 лет	12 человек
3 год	14 лет	9 человек
4 год	15 лет	9 человек

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Таблица 2

#### Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям на этапе начальной подготовки

№	Предметные области	Периоды обучения		
		1 год (час)	2 год (час)	3 год (час)
<b>1</b>	<b>Теория и методика ФКиС</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
1.1	История развития фитнес-аэробики	1	1	1
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1
1.4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	10	13	13
1.5	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	2
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	1
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	2	2
1.8	Основы спортивного питания	1	1	1
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1
1.10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1	1	1
<b>2</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>65</b>	<b>65</b>
2.1	Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	16	24	24
2.2	Освоение комплексов физических упражнений	15	21	21
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	13	20	20
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта (фитнес-аэробика)</b>	<b>110</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
3.1	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	90	119	119
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	10	15	15
3.3	Развитие специальных психологических качеств	10	15	15
3.4	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	-	5	5
<b>4</b>	<b>Хореография и (или) акробатика</b>	<b>44</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
<b>5</b>	<b>Самостоятельная подготовка</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>220</b>	<b>308</b>	<b>308</b>

Таблица 3

#### Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям на тренировочном этапе

№	Предметные области	Периоды обучения (годы)			
		1 (час)	2 (час)	3 (час)	4 (час)
<b>1</b>	<b>Теория и методика ФКиС</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
1.1	История развития фитнес-аэробики	1	1	1	1
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1	1
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	2	2
1.4	Основы спортивной подготовки	11	11	22	22
1.5	Сведения о строении и функциях организма человека	3	3	3	3
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	2	2
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2	2	2
1.8	Основы спортивного питания	2	2	2	2
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1	1
1.10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1	1	1	1
<b>2</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>120</b>
2.1	Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	36	36	50	50
2.2	Освоение комплексов физических упражнений	35	35	37	37
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	25	25	33	33
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта (фитнес-аэробика)</b>	<b>225</b>	<b>225</b>	<b>269</b>	<b>269</b>
3.1	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	175	175	206	206
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	20	20	30	30
3.3	Развитие специальных психологических качеств	21	21	24	24
3.4	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	9	9	9	9
<b>4</b>	<b>Хореография и (или) акробатика</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>105</b>	<b>105</b>
<b>5</b>	<b>Самостоятельная подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>440</b>	<b>440</b>	<b>528</b>	<b>528</b>

## 1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в фитнес-аэробике.

Формирование навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в фитнес-аэробике, настоящей Программой предусмотрены в разделе общей физической подготовки. На учебно-тренировочных занятиях применяются спортивные игры: бадминтон, теннис малый (настольный), а также виды спорта: легкая атлетика, гимнастика.

Навыки в других видах спорта рассматриваются как подводящие физические упражнения к основным техническим и тактическим приемам.

**1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам**

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапе начальной подготовки

№п/п	Предметные области	Периоды обучения		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	9%	7%	7%
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20%	21%	21%
3.	Избранный вид спорта (фитнес-аэробика)	50%	50%	50%
4.	Хореография и акробатика	20%	21%	21%
5.	Самостоятельная работа	1%	1%	1%
ИТОГО:		100%	100%	100%

Таблица 5

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на тренировочном этапе

№п/п	Предметные области	Периоды обучения			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	6%	6%	5%	5%
2.	Общая и специальная физическая подготовка	22%	22%	23%	23%
3.	Избранный вид спорта (фитнес-аэробика)	51%	51%	51%	51%
4.	Хореография и акробатика	20%	20%	20%	20%
5.	Самостоятельная работа	1%	1%	1%	1%
ИТОГО:		100%	100%	100%	100%



## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки Программы

#### 2.1.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»

Таблица 6

Этап начальной подготовки		
№	Тема	Содержание
1	История развития фитнес-аэробики.	История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан.
3	Основы спортивной подготовки и тренировки	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Режим тренировочного процесса. Спортивная специализация.
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта. Возрастные группы участников соревнований по фитнес-аэробике. Костюм участника. Продолжительность выступления. Оценки судей.
5	Строение и функции организма человека.	Краткое сведение о строении организма человека.
6	Гигиена спортсмена. Требования к спортивной одежде, обуви	Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена юного спортсмена: распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
7	Режим дня. Закаливание организма	Работоспособность человека в течение суток, недели. Рациональная организация двигательной активности и режим дня – залог хорошего состояния здоровья и работоспособность. Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Активный отдых летом. Способы закаливания. Основные правила закаливающих процедур.
8	Здоровый образ жизни.	Правила здорового образа жизни. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.
9	Особенности питания юного спортсмена	Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Рациональное питание. Интервалы между приемами пищи и режим питания.

		Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.
10	Оборудование и инвентарь на занятиях фитнес-аэробикой.	Оборудование залов для занятий фитнес-аэробикой. Спортивная одежда и обувь для тренировок и выступлений. Занятия на тренажерах.
11	Техника безопасности и профилактика травматизма	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках во время занятий. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнений. Общие сведения о травмах и причина травматизма. Первая помощь при травмах.

Таблица 7

### Тренировочный этап

№	Тема	Содержание
1	История физической культуры и спорта в современном обществе. История развития фитнес-аэробики.	История физической культуры и спорта в России. Современное олимпийское движение. Ценностные ориентиры спортсменов. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе.
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Моральный облик российского спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношения между спортсменами.
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	Организация процесса спортивной подготовки. Целостность тренировочного процесса. Углубленная специализация. Методы и средства ликвидации утомления.
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; Спортивная классификация, и ее роль в развитии массового спортивного движения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по фитнес-аэробике.
5	Строение и функции организма человека.	Анатомические и физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в

		жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно - сосудистая система. Система дыхания, и ее значение для жизнедеятельности организма. Влияние систематических занятий фитнес-аэробикой на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и гармонического телосложения.
6	Гигиена спортсмена. Требования к спортивной одежде, обуви	Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).
7	Режим дня. Закаливание организма	Работоспособность человека в течение суток, недели. Рациональная организация двигательной активности и режим дня – залог хорошего состояния здоровья и работоспособность. Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Активный отдых летом. Способы закаливания. Основные правила закаливающих процедур
8	Здоровый образ жизни.	Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой и жизненной активности и долголетия. Правила здорового образа жизни. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей.
9	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.	Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Рациональное питание. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов в питании спортсмена и их нормы. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями.
10	Оборудование и инвентарь на занятиях фитнес-аэробикой.	Оборудование залов для занятий фитнес-аэробикой. Спортивная одежда и обувь для тренировок и выступлений. Занятия на тренажерах.
11	Техника безопасности и профилактика травматизма	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках во время занятий фитнес-аэробикой. Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка

	кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Помощь пострадавшим.
--	--

Подготовка обучающихся по данной предметной области проводится в форме бесед, лекций. 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 план теоретической подготовки можно вносить коррективы

## 2.1.2. Предметная область «ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Таблица 8

### Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта

Основные физические качества	Комплексы упражнений
Развитие быстроты	Бег на скорость на короткие отрезки из различных исходных положений: сидя лицом или спиной к линии старта, лежа на животе или спине, стойка на лопатках. Начало движения – зрительный сигнал тренера-преподавателя: бросок мяча, движение рукой. Бег на скорость в обратном направлении с остановкой по сигналу. Бег в максимальном темпе по отрезкам 10-20 м., бег «елочкой», «челночный бег». Бег с изменением скорости по сигналу: медленный бег, по сигналу ускорение, по сигналу медленный бег, по сигналу остановка, по сигналу ускорение. Бег с изменением направления по сигналу: бег в среднем темпе, в обратном направлении, бег по направлению движения. Бег в сочетании с выполнением других упражнений по сигналу: протяжный сигнал-медленный бег в произвольном направлении, резкий сигнал – сесть на пол, двойной сигнал – быстро встать и выпрыгнуть вверх. Соревнования в беге на короткие отрезки. Эстафеты с бегом.
Развитие силы и скоростно-силовых способностей	Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистями. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур с грузом на конце. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью. Вращательные движения туловищем с применением утяжеления (мешок с песком, гантели). Прыжки через скакалку. Прыжки с разбега, с места с касанием предметов, подвешенных на определенной высоте. Прыжки на дальность на одной, двух ногах. Прыжки с гимнастической скамейки с последующим выпрыгиванием. Серия прыжков с преодолением препятствий.
Развитие выносливости	Ритмичный бег. Бег с забрасыванием голени назад. Бег с подниманием бедра. Бег спиной вперед. Бег «змейкой». Бег с ускорением. Бег семенящими шагами на носках. Бег в переменном темпе. Бег в чередовании с прыжками.

	<p>Прыжки на одной ноге.  Прыжки с ноги на ногу.  Бег с выпрыгиванием на одной ноге.</p>
<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки: руки в сторону –ноги вместе, руки вверх –ноги в стороны, повороты на месте, приседания –руки вперед, приседания –руки вверх, приседание – руки в сторону. Лазанье по гимнастической стенке вверх –вниз с правильной координацией движений рук и ног. Ходьба с хлопками на каждый шаг. Ходьба с хлопками только на шаг левой ногой или только на шаг правой ногой. Прыжки –два на месте, с продвижением, руки на поясе. Круговые движения руками вперед, назад, одной, двумя, встречно. Махи ногами вперед, назад, вправо, влево. Наклоны к левой и правой ноге с поворотами туловища. Приседания у гимнастической стенки на всей стопе, на носке поочередно. Прыжки на скакалке в различном темпе. Ходьба и бег с изменением направления между ориентирами с изменением скорости.</p>
<p>Развитие гибкости</p>	<p>Наклоны головы вперед –назад, вправо –влево, повороты головы – вправо –влево, по кругу. Круговые движения туловищем. Наклоны вправо –влево, вперед –назад. Понимание и опускание плеч. Движение плечами вперед - назад. Маятникообразные движения прямыми или согнутыми в локтях руками в разные стороны и направления. Круговые движения тазом. Глубокие приседания. Полушпагат, шпагат. Понимание и опускание на носках. Ходьба на носках. Ходьба с перекатом с пятки на носок.</p>

### *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. Продольный шпагат. Шпагат лежа на спине. Поперечный шпагат. Вертикальный шпагат. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол — стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат, руки касаются пола около опорной ноги, голова, туловище и нога располагаются вертикально. Фронтальный шпагат с наклоном туловища— нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°, наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги. Сагиттальный шпагат. Панкейк — из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе. «Иллюзион» с опорой руками о пол из стойки, «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-4-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).

Упражнения с сохранением динамического равновесия: поворот на одной ноге на 360°, другая согнута и прижата к колену опорной, поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками.

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 10сек, за 8сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45сек). Поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин).

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.

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

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

*Упражнения для развития быстроты.*

Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег с ускорениями, эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

*Упражнения для развития прыгучести.*

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивая), прыжки с предметами в руках и с грузами.

### **Освоение комплексов физических упражнений.**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Легкоатлетические упражнения.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м(с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м(с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

**2.1.3. Предметная область «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА»**

Таблица 9

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики

Изучение и совершенствование техники	Этапы и года обучения							
	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Классическая (базовая) аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+
Фитбол – аэробика	+							
Степ-аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+
Аэробика со скакалкой	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 10

**Классическая аэробика**

Этапы обучения	НП			ТЭ				
Маршевые простые шаги Simple* (техника выполнения шагов - Приложение 1)								
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
<i>March</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Basic step</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>V-step</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Mambo</i>								
<i>Pivot</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Box step</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Step cross</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Zorba</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Kick ball change, kick cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
	НП			ТЭ				
Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative): (техника выполнения шагов - Приложение 1)								
	2 г.о.	1 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
<i>March+Cha-cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>March+lift.</i>	+	+	+	+	+	+	+	+

вариант А								
вариант В	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Basic step+cha-cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Basic step+lift</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
вариант А:	+	+	+	+	+	+	+	+
вариант В:	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>V-step+cha-cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>V-step+lift</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Mambo+cha-cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Mambo+lift</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Pivot+cha-cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Pivot+lift</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Box step+cha-cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Box step+lift</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Step cross+cha-cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Step cross+lift</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Zorba+cha-cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Zorba+lift</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Kick ball change+lift</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
вариант А	+	+	+	+	+	+	+	+
вариант В	+	+	+	+	+	+	+	+
	НП			ТЭ				
<b>Приставные простые шаги (Simple):</b> (техника выполнения шагов - Приложение 1)								
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
<i>Step touch</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Knee-up</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Curl</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Kick</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Lift Side</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Pony</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Scoop</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Open Step</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Open Step</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Toe Touch</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Heel Touch</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Lunge</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
	НП			ТЭ				
<b>Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):</b> (техника выполнения шагов - Приложение 1)								
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
<i>Grapevine</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Double Step Touch</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>hasse mambo front</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Chasse mambo back</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Repeat</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Superman</i>	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 11

Степ-аэробика



Этапы обучения	НП			ТЭ			
<b>Простые шаги на 4 счета (Simple—без смены ноги):</b> (техника выполнения шагов - Приложение 2)							
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
<i>Basic step</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>V-step</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Step cross</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Mambo</i>							
<i>Pivot</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Reverse - turn</i>	+	+	+	+	+	+	+
	НП			ТЭ			
<b>Простые шаги на 8 счетов (Simple — без смены ноги):</b> (техника выполнения шагов - Приложение 2)							
	2 г.о.	1 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
<i>T-step</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>2-step</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Lunge</i>	+	+	+	+	+	+	+
	НП			ТЭ			
<b>Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):</b> (техника выполнения шагов - Приложение 2)							
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
<i>Knee up</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Curl</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Kick</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Lift side</i>							
<i>Tap –Up</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Touch Side</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Chasse</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Pony</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Chasse mambo bade</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Basic+cha-cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>T - step +cha-cha-cha</i>							
<i>Step cross+cha-cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Mambo +cha-cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Pivot cha-cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Reverse-turn cha-cha-cha</i>							
	НП			ТЭ			
<b>Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):</b> (техника выполнения шагов - Приложение 2)							
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
<i>Repeat Lift (3)</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Repeat Scissors</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>T – step</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Repeat Cha-cha-cha</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Repeat Twist</i>	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 12

Аэробика со скакалкой (Rope Skipping)

Базовые движения	НП			ТЭ				
	8-9 лет	9-10 лет	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16

			лет	лет	лет	лет	лет	лет
<b><i>Подскоки и прыжки на двух ногах</i></b>								
• <u>Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперёд (Efsy Jump)</u>	+	+	+	+	+	+	+	+
• <u>Подскоки на двух ногах, вращая скакалку вперёд с промежуточными движениями</u>	+	+	+	+	+	+	+	+
• <u>Разновидности подскоков на двух ногах:</u>								
1) «Салом» (Skier)	+	+	+	+	+	+	+	+
2) Скачки вправо – влево без промежуточного подскока	+	+	+	+	+	+	+	+
3) «Твист» (Twister)	+	+	+	+	+	+	+	+
4) Подскоки ноги врозь, вместе (Side Straddle)	+	+	+	+	+	+	+	+
5) Более сложная форма (Side Straddle)	+	+	+	+	+	+	+	+
6) Подскоки ноги врозь, вместе (Side Straddle), ноги в скрещенном положении	+	+	+	+	+	+	+	+
7) (Side Swing and Jump)	+	+	+	+	+	+	+	+
8) Скачки ноги врозь правая, левая впереди	+	+	+	+	+	+	+	+
• <u>Скачки с вращением скрещённой скакалки (Criss – Cross)</u>								
1) Движение скакалки назад	+	+	+	+	+	+	+	+
2) Скачки с вращением вперёд	+	+	+	+	+	+	+	+
• <u>Прыжки толчком двух ног</u>								
1) Прыжки сгибая ноги вперёд	+	+	+	+	+	+	+	+
2) Прыжки сгибая ноги назад	+	+	+	+	+	+	+	+
3) Прыжки сгибая ноги в выворотном положении «Лягушка»		+	+	+	+	+	+	+
4) Прыжки сгибая ноги в скрещенном положении		+	+	+	+	+	+	+
5) Прыжки сгибая ноги с ординарным или двойным вращением			+	+	+	+	+	+
6) Прыжки сгибая ноги без поворота и с поворотом		+	+	+	+	+	+	+
7) Прыжки сгибая ноги с вращением скакалки вперёд и назад		+	+	+	+	+	+	+
• <u>Прыжки с поворотом</u>								
1) Прыжки с поворотом направо, налево	+	+	+	+	+	+	+	+
2) Прыжки с поворотом на	+	+	+	+	+	+	+	+

180°								
3) Прыжки с полным поворотом (360°)			+	+	+	+	+	+
• Скачки с ноги на ногу								
1) Скачки с ноги на ногу с небольшим сгибанием ног назад (easy jump right /left)	+	+	+	+	+	+	+	+
2) Скачки «heel tu heel»		+	+	+	+	+	+	+
3) Скачки «side tip»			+	+	+	+	+	+
4) Скачки с отведением одной ноги вперёд, затем назад			+	+	+	+	+	+
5) Скачки со сменой ног, выполняя каждый раз kick вперёд или в сторону			+	+	+	+	+	+
6) Скачки с высоким подниманием колена вперёд (knees up)		+	+	+	+	+	+	+
• Скачки с двух на одну ногу			+	+	+	+	+	+
1) Kick – скачок		+	+	+	+	+	+	+
2) Канкан			+	+	+	+	+	+
<b><i>Скачки на одной ноге</i></b>								
• <u>Вращение скакалки под ногой (ногами)</u>	+	+	+	+	+	+	+	+
• <u>Упражнения в парах</u>								
1) Прыжки с вращением одной скакалки партнёрами	+	+	+	+	+	+	+	+
2) Партнёр «входит» в скакалку и выполняет прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+
3) Поочерёдные прыжки		+	+	+	+	+	+	+
4) Прыжки с партнёром с поворотом и прыжком с поворотом			+	+	+	+	+	+
5) Прыжки с «посетителем» (visitor)			+	+	+	+	+	+
• <u>Групповые через длинную скакалку</u>								
1) Вращение скакалки (вдвоём).	+	+	+	+	+	+	+	+
2) Прыжки через вращающуюся параллельно земле скакалку.	+	+	+	+	+	+	+	+
3) Пробегание по диагонали								
4) Пробегание по прямой перпендикулярной линией.	+	+	+	+	+	+	+	+
5) Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки.	+	+	+	+	+	+	+	+

6) Пробегание поточно на каждый оборот скакалки.	+	+	+	+	+	+	+	+
7) Пробегание парами или тройками, держась за руки.			+	+	+	+	+	+
8) Прыжки через длинную скакалку всей группой.				+	+	+	+	+
• <u>Прыжки на индивидуальной скакалке через длинную скакалку.</u>					+	+	+	+
• <u>Прыжки через две скакалки одновременно по одному.</u>						+	+	+
• <u>С прыжком через скакалку в паре.</u>						+	+	+

## 2.1.4. ХОРЕОГРАФИЯ И АКРОБАТИКА

### Хореографическая подготовка

Базовые хореографические упражнения:

- Элементы классического танца: полуприседания и приседания, махи разной амплитуды ногами, поднимания и отведения ног в разных направлениях, круги ногой, касаясь пола; подъемы на полупальцы и др.;
- навыки правильной осанки, свободной и легкой походки и классических позиций рук и ног;
- элементы народного и историко-бытового танца: традиционные движения рук, приставной и переменные шаги, шаги польки, галопа, вальса;
- элементы свободной пластики: выпады, наклоны, волны, пружинные движения звеньями тела, профилирующие движения: прыжки, равновесия, повороты, взмахи.
- Разнообразные виды передвижения:

Ту-степ

Подскок

Скольжение

Пони

Ча-ча-ча

Чарльстон

Скрестный шаг

### Акробатика

Группировки: в приседе, сидя, лежа, на спине, широкая группировка.

Перекаты: вперед, назад, в сторону, перекаты с поворотом.

Мосты.

Шпагаты.

Кувырки: вперед, назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, сед с прямыми ногами из основной стойки.

Стойки: на лопатках, на голове с опорой на руки.

Перевороты, полуперевороты.

Равновесия: горизонтальное на правой (левой) ноге, переднее, боковое, с наклоном, «кольцом», вертикальное (шпагат).

### Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях

Показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы обучения			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	3	4
Отборочные	-	-	2	3
Основные	-	2	2	2

### **Развитие специальных психологических качеств.**

Основными методами развития специальных психологических качеств являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

#### *Этап начальной подготовки*

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно полезного труда.

Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Выступление при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму.

Привитие бережного отношения к общественной собственности.

#### *Тренировочный этап (начальная специализация)*

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять.

Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; выступать на соревнованиях с более сложным соперником.

#### *Тренировочный этап (углубленной специализации)*

Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость соперников, боль и т.п.. Воспитание «умения терпеть».

Регулирование предсоревновательного напряжения убеждением, отвлечением, выполнением задания тренера, прогулками, массажем и т.д. Аутогенная тренировка. Точное выполнение индивидуальных планов и заданий тренера.

Повышение психической устойчивости к сбивающим факторам, возможным в соревнованиях.

Воспитание способности сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственного выступления, на достижение высоких спортивных результатов.

## **2.2.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Общие требования безопасности.**

К занятиям по фитнес-аэробике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Занятия по фитнес-аэробике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила поведения в спортивной школе, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

### **Требования безопасности перед началом занятий.**

Обучающиеся должны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Снять украшения (булавки, браслеты и т. П.), которые могут стать причиной травмы.

Тренер-преподаватель должен проверить соответствие состояния спортивного зала необходимым требованиям. Полы спортивного зала должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность; начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Занятия проводятся на деревянном полу с использованием коврика или на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу и не имеющем заворотов и бугров.

Инвентарь, используемый на занятиях должен быть исправным:

**гантели сборно-разборные** должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям;

**степ** должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями;

**мяч** должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания (допустима легкая приспущенность);

**скакалка** должна соответствовать ростовым данным занимающегося и не иметь узлов и порывов;

### **Требования безопасности во время занятий**

Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за жизнь и здоровье обучающихся.

Обучающийся должен:

внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;

при выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

При выполнении упражнений на мяче:

использовать фитбол соответствующей весовой категории.

точно располагать центр тяжести своего тела над мячом;

контролируйте перемещение мяча под собой.

*При выполнении упражнений на степе:*

выполнять шаги в центр степ-платформы;

ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

опускаясь со ступни, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-платформы;

делать шаг с легкостью, не ударять по ступе ногами.

### **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

При получении спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### **Требования безопасности по окончании занятий.**

Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

Организованно покинуть место проведения занятий.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **2.3. ОБЪЕМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК**

Таблица 14

Этап обучения	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки		Тренировочный	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	5	7	10	12
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4-5	4 - 6	5-7
Общее количество часов в год	220	308	440	528
Общее количество тренировок в год	132-176	176-220	176-264	220-308

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

#### 3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Таблица 15

Основания для перевода на последующие года и этапы обучения

Этап	Год обучения	Выполнение КПН	Соревновательная деятельность	Выполнение требований спортивных разрядов
Этап начальной подготовки	1	+	Выступление с показательными выступлениями	
	2	+	Выступление на соревнованиях межмуниципального, регионального уровня (не менее 2)	
	3	+	Выступление на соревнованиях межмуниципального и регионального уровня (не менее 3)	юношеский
Тренировочный этап	1	+	Выступление на соревнованиях регионального уровня (не менее 4)	юношеские
	2	+	Выступление на соревнованиях межмуниципального и регионального уровня (не менее 4)	Юношеские и 3 спортивный разряд
	3	+	Выступление на соревнованиях регионального и более высокого уровня (не менее 5)	2-3 спортивные разряды
	4	+	Выступление на соревнованиях регионального и более высокого уровня (не менее 5)	2-3 спортивные разряды

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

Таблица 16

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (этап начальной подготовки)

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ для групп начальной подготовки

Контрольные нормативы	НП 1 г.о	НП 2 г.о	НП 3 г.о
-----------------------	-------------	-------------	-------------



Бег 30 м	+		
Бег 60 м		+	+
Челночный бег 3*10м	+	+	+
Прыжок в длину	+	+	+
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин., раз	+	+	+
Прыжки на скакалке за 30 сек., раз	+	+	
Прыжки на скакалке за 1 мин., раз			+
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	+	+	+
Мост, держать 3 сек			+
Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямо)		+	+
Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, держать (сек)	+	+	+

### **Нормативные требования к выполнению контрольных нормативов**

Таблица 17

#### **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ для группы начальной подготовки 1-го года обучения**

№ п/п	вид	девушки		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м			
2	Челночный бег 3х10м	9,1-9,3	9,5-10,3	10,4-10,8
3	Прыжок в длину с места, см	155	145	135
4	Прыжки на скакалке за 30 сек., раз	43	39	35
5	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин., раз	25	19	13
6	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	7	5	3
7	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Полная «складка» все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками. Допускается касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты

Таблица 18

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ для группы начальной подготовки  
2-го года обучения**

№ п/п	вид	девушки		
		<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1	Челночный бег 3x10м.	9,0-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м.	9,9	10,1	10,3
3	Прыжок в длину с места, см	170	160	140
4	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин., раз	27	21	15
5	Прыжки на скакалке за 30 сек., раз	48	43	38
6	Наклон вперед из седа ноги вместе, держат 3 сек	Полная «складка» все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками. Допускается касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
7	Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямо)	Голени и бедро плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град	Ноги разведены менее чем на 170 градусов и касаются пола лодыжками
8	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, держать (сек)	9	7	5

Таблица 19

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ для группы начальной подготовки  
3-го года обучения**

№ п/п	вид	девушки		
		<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1	Челночный бег 3x10м.	8,9-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м.	9,7	9,9	10,0
3	Прыжок в длину с места	175	165	145
4	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин., раз	30	23	16
5	Прыжки на скакалке за 1 мин.,	100	90	80

	раз			
6	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Полная «складка» все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками
7	Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу или незначительно отклонены от вертикали	ноги согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
8	Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямо)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град	Ноги разведены менее чем на 170 градусов и касаются пола лодыжками
9	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, держать (сек)	11	9	6

Таблица 20

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения.

№ п/п	вид	девушки		
		<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1	Челночный бег 3x10м	8,7-8,8	8,9-9,6	9,7-10,0
2	Бег 60м.	9,2	9,5	9,7
3	Прыжок в длину с места	180	160	140
4	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин., раз	33	25	18
5	Прыжки на скакалке за 1 мин., раз	110	100	90
6	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Полная «складка» все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками
7	Мост, держать 5 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу, расстояние	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу, расстояние	ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу или

		между руками и ногами не более 50 см.	между руками и ногами более 50 см.	незначительно отклонены от вертикали
8	Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямо)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени не плотно прилегают к полу,	Ноги разведены на 170 градусов
9	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, держать (сек)	13	11	7

Таблица 21

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения.**

№ п/п	вид	девушки		
		<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1	Челночный бег 3x10м.	8,4	9,0	9,4
2	Бег 60м.	8,8	9,0	9,2
3	Прыжок в длину с места	186	170	160
4	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин., раз	37	27	22
5	Прыжки на скакалке за 1 мин., раз	12	110	100
6	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Полная «складка» все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками
7	Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу, расстояние между руками и ногами не более 50 см.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу, расстояние между руками и ногами более 50 см.	ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу или незначительно отклонены от вертикали
8	Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямо)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени не полностью прилегают к полу,	Ноги разведены на 170 градусов
9	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, держать (сек)	15	13	9

Таблица 22

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ для учебно-тренировочных групп  
3-го года обучения.**

№ п/п	вид	девушки		
		<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1	Челночный бег 3x10м.	8,2	8,5	9,3
2	Бег 60м.	8,2	8,4	8,6
3	Прыжок в длину с места	200	180	170
4	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин., раз	40	32	27
5	Прыжки на скакалке за 1 мин., раз	130	120	110
6	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Полная «складка» все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками
7	Мост, держать 5 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу, расстояние между руками и ногами не более 40 см.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу, расстояние между руками и ногами более 40 см.	ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу или незначительно отклонены от вертикали
8	Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямо)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени не плотно прилегают к полу,	Ноги разведены на 170 градусов
9	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, держать (сек)	17	14	10

Таблица 23

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ для учебно-тренировочных групп 4-  
5-го года обучения.**

№ п/п	вид	девушки			
		<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	
1	Челночный бег 3x10м.	8,2	8,4	9,2	
2	Бег 60м.	14 лет	7,9	8,2	8,4
		15 лет	7,7	8,0	8,2
3	Прыжки в длину с места	205	195	175	
4	Сгибание и разгибание	14	42	35	29

	туловища из положения лежа за 1 мин., раз	лет 15 лет	44	37	30
4	Прыжки на скакалке за 1 мин., раз	14 лет 15 лет	140 145	130 135	120 125
6	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек		Полная «складка» все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками
7	Мост, держать 5 сек		Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу, расстояние между руками и ногами не более 40 см.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу, расстояние между руками и ногами более 40 см.	ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу или незначительно отклонены от вертикали
8	Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямо)		Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени не плотно прилегают к полу,	Ноги разведены на 170 градусов
9	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, держать (сек)		18 20	15 17	11 12

### 3.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

1. **Бег 30 метров, 60 метров.** Бег обучающие начинают после команды «На старт! Внимание! Марш!» с высокого старта. Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов. Секундомер запускается по первому движению тестируемого.

2. **Челночный бег 30 м. (3\*10м).** На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу обучающийся начинает бег, преодолевая дистанцию 3 раза. При пересечении направления движения обе ноги тестируемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

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

4. **Подъем туловища за 30 сек., 1 мин из положения лежа.** Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. По команде «Марш!» – энергично согнуться до касания локтями бедер или коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата.

Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

**5. Прыжки на скакалке:** «ноги вместе» с вращением скакалки вперед. Прыжки на скакалке обучающиеся начинают по сигналу тренера-преподавателя. Вращая скакалку вперед, подпрыгивают на носках, пружиня коленями. За одно вращение выполняется один прыжок («ноги вместе»).

**6. Наклоны вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.**

Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются три наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 3 с. Данный тест можно выполнять также из положения сидя, ноги прямые.

**7. Мост, держать 3 сек.**

Мост выполняется наклоном назад. Обучающиеся слегка сгибают ноги, уводят бедра вперед. Делают прогиб в спине, руками касаются пола, ставят руки на пол ближе к ногам. Ноги и руки на ширине плеч. Ноги выпрямлены. Держать равновесие 3 секунды.

**8. Шпагаты.**

Прямой шпагат. Техника выполнения: стоя в исходном положении, ноги на ширине плеч, руки по швам, медленно раздвигайте ступни в разные стороны, при этом колени остаются прямыми. Затем поставьте руки на пол на локти. Опускайтесь до максимально возможного, затем поднимайтесь обратно тем же способом.

Шпагат боком выполняется, если поставить одну ногу впереди, а другую сзади, руки при этом по бокам от тела, придерживаясь ими переднюю ногу двигайте вперед, а заднюю, следовательно, назад до максимально возможного, затем, возвращайтесь в исходное положение.

**9. Равновесие на одной ноге.**

Для выполнения равновесия обучающийся наклоняется вперед на одной ноге, одновременно поднимая другую вверх, руки – в стороны на уровне плеча, прогнуться, смотреть прямо. Техническое требование выполнения данного упражнения: выполнять равновесие с прямыми ногами, прогнутым телом и положением поднятой ноги не ниже уровня плеч.

## 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 4.1. Список литературных источников для тренеров

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. – 304 с.
2. Колодницкий, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2003. – 91с.
3. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, 2001. - 64 с.
4. Кудлин В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие / В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 43 с.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие / Б.Х. Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.
6. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.
7. Лисицкая, Т.С., Сиднева Л.В.Аэробика/ Т.С. Лисицкая, Л.В.Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать /Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2004. -214с.
- 10.Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.:Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

### 4.2 Перечень визуальных средств.

1. Альциванович, К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом/ К.К.Альциванович.- Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Дьяконов, М.А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры/ М.А.Дьяконов. –М.:СИР-медиа,201. -208с.
3. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание/ Е.И. Зуев. – М.:Советский спорт, 1990. – 63 с.
4. Назаренко, Л.И. Основы рационального питания/Л.И.Назаренко. – М.:Ренеме, 2014. – 133с.
5. Скурихин, И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться/ И.М Скурихин, В.А.Шатерников.- М.: Агропромиздат, 1989.-87с.
6. Шипилина, И.А. Фитнес-спорт: учебник для студентов/ И.А.Шипилина, И.В.Самохин.-М.: Неоглори, 2004. -230с.

### 4.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации //URL: <http://www.minsport.gov.ru/>. Дата обращения 20.04.2018.



2. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России//URL: <http://www.fitness-aerobics.ru/>. Дата обращения 20.04.2018.
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту//URL: <http://lib.sportedu.ru/>. Дата обращения 20.04.2018.