МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ» г. НОВОТРОИЦКА

ПРИНЯТА:

На педагогическом совете

МАУДО «СШ «Юность»

Протокол № 4

«30» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СШ «Юность»

г. Новотроицка

_____ А.Д. Шиндяев

«01» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

г. Новотроицк

2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" Г.НОВОТРОИЦКА

Программа по виду спорта «Фитнес –аэробика»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИКАЗ от 1 апреля 2015 года N 305 Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика.

Составил:

Тренер СШ «ЮНОСТЬ»

Амирова Е.В.

Новотроицк

2021год

Содержание

Введение

1.Пояснительная записка

1.1.Специфика организации обучения

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).

1.3. Ожидаемые результаты реализации программы.

2. Учебный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса

3.Методическая часть

3.1. Средства, используемые на занятиях фитнес - аэробикой

3.2. Хореографическая подготовка

4. Воспитательная работа

4.1. Психологическая подготовка

4.2. Инструкторская и судейская практика

5.Медицинский контроль

6. Система контроля и зачетные требования

7.Атидопинговая политика по фитнес-аэробике

8. Информационное обеспечение программы

Введение

Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес - аэробики среди детей, подростков и молодежи.

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

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (P18AP) - Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. Первый Чемпионат Мира по фитнес-аэробике прошел во Франции в 1999 г., во втором в Бельгии принимали участие и российские спортсмены. С целью популяризации данного вида спорта на Чемпионаты Мира и Европы допускаются по три команды в каждом виде от страны.

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

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес - аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Федерация фитнес-аэробики России является общероссийской общественной организацией и аккредитована по виду спорта «фитнес-аэробика» Федеральным агентством по физической культуре и спорту (Номер приказа по аккредитации №628 от 22 сентября 2006г.). Популяризацией этого вида в мире занимается международная организация И8АР. Развитие фитнес - аэробики и популяризации в России занимается Федерация Аэробики (ФФАР). Во главе с президентом ФАР Слуцкер О, Сидневой А.С.

В 2005 году фитнес-аэробика введена в государственный реестр как спортивная дисциплина. С каждым годом она становится все более популярной, так как, она доступна не только детям любого возраста, но и взрослым.

График мероприятий и соревнований, проводимых ФФАР, включен в Единый Календарный план Росспорта. Под патронатом Федерации фитнес – аэробики России проводятся чемпионаты страны среди взрослых (с 17 лет), первенства среди юниоров в двух возрастных группах (11-13 лет и 14-16 лет) и соревнования для детей (до 10 лет).

В основу тренировочной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, а также результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

1.Пояснительная записка

Программа по фитнес - аэробике разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», федеральным Законом от 13.01.96. № 12 - ФЗ и Типового Положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление правительства Российской Федерации от 07.03.95 г. № 223), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

Отсутствие типовых программ по фитнес - аэробике для спортивных школ побудило к созданию программы.

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки спортсменов на протяжении всех лет обучения в школе, формируя целостное представление о фитнес - аэробике, ее возможностях в повышении спортивного мастерства, а главное - воспитать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

> привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

> укрепление здоровья, физического развития, повышение работоспособности занимающихся;

> приобретение знаний в области гигиены, медицины и самоконтроля;

> развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей учащихся, достижение ими уровня спортивных успехов, соответствующих их способностям;

> воспитание высоких волевых, морально - этических и эстетических качеств;

> подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение в тренировочном процессе воспитания интеллектуальных, морально - волевых, эстетических качеств личности спортсменов и организацию условий для их решения.

Говоря об интеллектуальном аспекте, следует отметить наличие тесной связи между умственным и физическим развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Программа рассчитана на 7лет обучение для детей в возрасте от 7 лет до 18 лет.

Материал программы дается в шести разделах: основы знаний; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; специальная техническая подготовка; контрольные переводные нормативы; участие в соревнованиях.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах в

зависимости от уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающихся.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний занимающимся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека, его культуре, об избранном виде спорта.

Структура знаний содержит три блока:

1 личностно - ориентированные знания, связанные с саморазвитием;

2 самовоспитанием, самосовершенствованием;

3 знания, необходимые для выполнения спортивной деятельности в коллективе. Они необходимы для правильного действия с членами команды;

4 знания, связанные с образцами поведения в коллективе. Это знания спортивной этики.

Теоретический материал лучше всего давать блоками (проблема), которые обозначены в программе.

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения, необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей и специальной культуры движений, развитию определенных двигательных качеств. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающее общее воздействия на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба, прыжки, подскоки, подвижные игры, упражнения с отягощением и др. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал по фитнес - аэробике, способствующий обучению спортсменов

техническим и тактическим действиям. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения специально - подготовительные упражнения.

К ним относятся: элементы хореографии, обязательные базовые движения, обязательные элементы, танцевальные комбинации и др.

Раздел **«Специальная техническая подготовка»** направлен на освоение спортсменами системы движений (техники по фитнес - аэробики) направленной на достижение высоких спортивных результатов. Средствами специальной технической подготовки являются обще подготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на тренировочном этапе, выполнение нормативных требований спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной квалификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта фитнес-аэробика включает дисциплины вида спорта (номер-код -125 0001311Я).

Перечень спортивных дисциплин по виду спорта фитнес-аэробика

- аэробика 125 001 1 8 1 1 Я
- степ - аэробика 125 002 1 8 1 1 Я
- хип - хоп - аэробика 125 003 1 8 1 1 Я

1.1.Специфика организации обучения

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения и устанавливается для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс по фитнес-аэробики в соответствии с годовым учебным планом рассчитан на 52 недели. В период отпуска тренеров (6 недель) в каникулярное время осуществляется самостоятельная работа, работа по индивидуальному плану, тренировочные сборы, спортивно-оздоровительный лагерь.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающихся;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам (на этапе ССМ);

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру другие тренера и специалисты, непосредственно обеспечивающие тренировочный процесс: хореографы и иные специалисты

при условии их одновременной с основным тренером работы с занимающимся.

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

- на этапе начальной подготовки – 2-3 часов;

- на тренировочных этапах – 3-4 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

Перевод спортсменов на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающихся сдают нормативы промежуточной аттестации. По результатам аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды). Многолетняя подготовка занимающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на весь период работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся видом спорта фитнес-аэробика в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в фитнес-аэробики формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

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

- этап начальной подготовка – 3 года;
- тренировочный этап – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, на основании результатов индивидуального отбора, имеющие необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта, поступающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Продолжительность этапа –3 года. Перевод занимающихся в группы следующих годов обучения проводится на основании выполнения

требований программы. Тренировочный этап - формируется на конкурсной основе из числа занимающихся, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе, на основании промежуточной аттестации (выполнения нормативов программы).

Тренировочный этап 4 года.

Задачи подготовки: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техниками фитнес-аэробики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, уточнение спортивной специализации. Тренировочный этап с направлен на: совершенствование техники фитнес-аэробики, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства - предусматривает повышение функциональных возможностей организма, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической подготовки, стабильность спортивных результатов, поддержание высокой мотивации. Формируется из занимающихся выполнивших нормативы I спортивного разряда и кандидата в мастера спорта. Перевод осуществляется при условии положительной динамике прироста спортивных результатов.

Для занимающихся планирующих поступление профессиональные образовательные учреждения в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала. Отдельные занимающиеся, проходящие предпрофессиональную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных

случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета.

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц в группах, проходящих предпрофессиональную подготовку по фитнес-аэробике

Этапы подготовки (в годах)	**Продолжительность этапов (в годах)**	**Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)**	**Минимальная наполняемость группы (человек)**
Этап начальной подготовки	3	7	8
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3

Тренировочный год начинается с 01 сентября. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Количество занятий в неделю – 3-6 занятий. Основные методы проведения тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т.д. Для достижения основной цели подготовки, обучающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки: 1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма обучающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.

4. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов вида спорта фитнес-аэробика.

6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классической, историко-бытовой и народной фитнес-аэробики.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей вида спорта фитнес-аэробика.

8. Воспитание интереса к регулярным занятиям видом спорта фитнес-аэробика, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Тренировочный этап: 1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма обучающихся. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.

2. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.

3. Углубленная специально-двигательная подготовка (координация).

4. Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма обучающихся – повышение объема тренировочных нагрузок.

5. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы,

поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов.

6. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных стилей фитнес - аэробики и их простейших соединений.

7. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.

8. Базовая психологическая подготовка и воспитательная работа.

9. Начальная теоретическая подготовка

10. Просмотр и участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях

1.3. Ожидаемые результаты реализации программы

Ожидаемые результаты освоения Программ

• Всестороннее развитие личности,

• выявление спортивно одаренных детей,

• профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта.

Результатом освоения Программы по предметным областям является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития фитнес-аэробики;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фитнес-аэробике; федеральный стандарт спортивной

подготовки; антидопинговые правила в области физической культуры и спорта; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований, об ответственности);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

-требования техники безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

в области общей и специальной физической подготовки

-освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий фитнес- аэробикой;

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

в области избранного вида спорта:

-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в фитнес - аэробике;

- приобретение соревновательного опыта на спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных), психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фитнес - аэробике.

в области хореографии, акробатики:

- знание профессиональной терминологии;

- умение определять средства музыкальной выразительности;

-умение выполнять комплексы специальных хореографических, акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в фитнес - аэробике;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, артистичности, импровизации; - навыки сохранения собственной физической формы;

- навыки публичных выступлений.

Способы проверки результатов освоения программы:

•Тренирский контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития каждого занимающегося, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

• Врачебный контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья занимающихся. Занимающийся проходят медосмотр не реже двух раз в год. Контроль за соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиН.

•Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности тренировочного процесса является участие в соревнованиях. Результаты соревнований предметно демонстрируют степень результативности и уровень спортивных достижений.

2.Тренировочный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

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

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);

- общая и специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта (техническая, специальная подготовка, акробатика);

- хореография.

- самостоятельная работа

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам подготовки соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на техническую, специальную физическую подготовку, акробатику, хореографию, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования Спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	16	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	8	10	10
Общее количество часов в год	312	468	728	832	1456	1664
Общее количество тренировок в год	165	208	312	416	520	520

Годовой график распределения учебных часов для групп начальной подготовки (1 год обучения)

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Общефизическая подготовка	100	10	10	8	10	8	6	10	7	5	8	9	9
Специальная физическая подготовка	70	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10
Акробатика	50	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0
Техническая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Восстановительные мероприятия	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего часов	312	25	25	26	28	28	24	27	27	25	25	26	26
Участие в соревнованиях	1	По графику											

Годовой график распределения учебных часов для групп начальной подготовки (2 год обучения)

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Общефизическая подготовка	130	11	11	11	11	11	9	10	10	11	11	12	12
Специальная физическая подготовка	115	10	10	11	11	10	5	8	10	8	12	10	10
Акробатика	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	87	6	6	6	6	6	11	11	8	9	6	6	6
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Восстановительные мероприятия	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего часов	468	40	40	39	39	40	36	39	40	40	39	38	38
Участие в соревнованиях	3-4	По графику											

Годовой график распределения учебных часов для групп начальной подготовки (3 год обучения)

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
Общефизическая подготовка	110	10	9	9	10	9	9	8	8	9	9	10	10
Специальная физическая подготовка	95	8	8	8	8	8	5	8	7	8	9	9	9
Акробатика	70	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7
Хореография	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	115	10	10	10	10	10	11	11	10	9	8	8	8
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Восстановительные мероприятия	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего часов	468	41	40	38	39	40	36	38	40	40	38	39	39
Участие в соревнованиях	3-4	По графику											

Годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп (1 год обучения)

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0
Общефизическая подготовка	130	10	10	10	9	9	9	9	9	10	15	15	15
Специальная физическая подготовка	93	8	6	8	8	6	6	7	8	9	9	9	9
Акробатика	80	8	8	6	6	10	6	6	6	6	6	6	6
Хореография	60	5	5	5	5	5	5	5	5	4	6	5	5
Техническая подготовка	225	18	21	20	22	18	19	22	21	19	16	14	15
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	8	0	0	1	1	1	1	1	1	2	0	0	0
Восстановительные мероприятия	10	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2
Всего часов	624	52	53	52	53	53	48	52	52	52	53	52	52
Участие в соревнованиях	5-8	По графику											

Годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп (2 год обучения)

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0
Общефизическая подготовка	114	9	9	9	8	8	8	8	8	8	13	13	13
Специальная физическая подготовка	90	7	6	7	7	6	6	7	8	9	9	9	9
Акробатика	80	8	8	6	6	10	6	6	6	6	6	6	6
Хореография	60	5	5	5	5	5	5	5	5	4	6	5	5
Техническая подготовка	240	21	21	22	23	19	22	22	22	20	16	16	16
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	10	0	0	1	1	1	1	2	2	2	0	0	0
Восстановительные мероприятия	12	0	0	1	1	1	1	1	0	1	2	2	2
Всего часов	624	53	52	52	52	53	50	52	53	52	52	52	51
Участие в соревнованиях	5-8	По графику											

Годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп (3 год обучения)

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общефизическая подготовка	145	12	10	14	11	10	11	13	11	12	13	13	15
Специальная физическая подготовка	145	12	12	12	14	12	10	12	12	12	12	13	12
Акробатика	80	8	8	6	7	9	6	6	6	6	6	6	6
Хореография	60	6	6	5	5	5	5	4	4	4	6	5	5
Техническая подготовка	456	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	12	0	0	1	1	2	2	2	2	2	0	0	0
Восстановительные мероприятия	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Всего часов	936	80	78	78	78	80	74	77	77	79	78	78	79
Участие в соревнованиях	8-12	По графику											

Годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп (4 год обучения)

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Общефизическая подготовка	105	7	5	9	6	5	6	8	6	12	13	13	15
Специальная физическая подготовка	140	12	12	12	14	11	10	11	11	10	12	13	12
Акробатика	100	10	10	8	9	11	8	8	8	8	8	6	6
Хореография	80	8	8	7	7	7	76	6	6	6	6	6	6
Техническая подготовка	453	37	38	38	38	38	38	39	40	36	36	38	37
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	12	0	0	1	1	2	2	2	2	2	0	0	0
Восстановительные мероприятия	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Всего часов	936	79	78	78	78	79	74	77	78	79	78	79	79
Участие в соревнованиях	8-12	По графику											

Годовой график распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования (1 год обучения)

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Общефизическая подготовка	100	7	7	8	7	7	6	7	6	10	11	11	13
Специальная физическая подготовка	130	11	11	11	11	10	9	10	10	11	11	13	12
Акробатика	100	10	10	8	9	11	8	8	8	8	8	6	6
Хореография	140	8	8	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12
Техническая подготовка	680	60	60	58	58	56	58	59	57	53	54	54	53
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	18	1	1	1	2	2	2	2	3	3	1	0	0
Восстановительные мероприятия	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
Всего часов	1248	105	105	105	106	107	102	104	104	104	102	102	102
Участие в соревнованиях	10-12	По графику											

Годовой график распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования (2-3 год обучения)

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общефизическая подготовка	100	7	7	8	7	7	6	7	6	10	11	11	13
Специальная физическая подготовка	125	11	10	10	11	10	9	10	10	11	11	11	11
Акробатика	120	12	12	10	11	11	10	10	10	10	10	8	6
Хореография	140	8	8	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12
Техническая подготовка	857	75	75	75	74	70	68	74	72	68	70	68	68
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	20	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	0	0
Восстановительные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Всего часов	1456	123	123	125	125	122	115	122	122	123	122	117	117
Участие в соревнованиях	10-16	По графику											

2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса

На всех этапах многолетней подготовки соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся. В Программе предусматривается следующее соотношение объемов по предметным областям по отношению к годовому объему учебного плана.

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	40-50	20-30	26-33	31-39
Специальная физическая подготовка(%)	30-40	16-24	17-24	17-24
Техническая подготовка(%)	7-10	20-25	13-17	8-12
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	12-18	12-18	12-18
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	13-17	17-23	17-23

Планируемые показатели деятельности по виду спорта фитнес-аэробика

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	4	5	5	5
Отборочные	-	-	3	3	4	4
Основные	-	-	2	2	4	4

3.Методическая часть

3.1. Средства, используемые на занятиях фитнес - аэробикой

Чтобы занятия детей в группах фитнес - аэробики достигали своей цели, были разнообразными и интересными необходимо применять следующие средства физических упражнений:

1. базовые движения классической аэробики;

2. базовые движения степ аэробики;

3. аэробику различных танцевальных направлений в том числе фанк/хип - хоп.

4. упражнения развивающие музыкально - ритмические навыки;

5. хореографию классическую;

6. элементы гимнастики и акробатики;

7. Подвижные игры и эстафеты.

Рассмотрим эти средства обучения более подробно. Все соревновательные программы фитнес - аэробики строятся на определенных базовых движениях, которые необходимо технично выполнять в соединениях друг с другом и с элементами гимнастики и акробатики. Обучая детей базовым движениям - классической акробатики, степ - аэробики и фанк хип - хоп аэробики необходимо придерживаться принципов наглядности, постепенности, последовательности, от простого к сложному. Каждое движение изучается акцентируя правильное положение корпуса головы, коленей, стоп. Применяя различные методы усложнения базовых движений. Развивается и совершенствуется одно из основных физических качеств занимающихся - это координация. Следующим средством, которое используется в занятиях фитнес - аэробики, являются элементы гимнастики и акробатики. Их можно разделить на следующие группы:

1. элементы динамической силы;

2. элементы статической силы;

3. прыжки, скачки, повороты;

4. махи;

5. элементы равновесия;

6. элементы на гибкость.

Обучение каждого элемента основано на принципах педагогики: от простого к сложному, постепенности, последовательности, доступности для каждого возраста занимающихся и их двигательным опытом. Огромную роль в занятии детской фитнес - аэробики играет музыка, она не только создает радостное настроение, но и активизирует движения. Доказано, что музыка способна оказывать положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему: частота сердечных сокращений и дыхания возрастает уже при прослушивании ритмичной музыки, которая вам нравится.

В акробатике используется музыка на 4/4. Темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений аэробики. Наиболее подходящий темп музыки для разминки 120-140 ударов в минуту, для аэробной части 140-150 ударов в минуту, силовой части 120-140 ударов, а для заключительной части, где упражнения на восстановление и растягивание 90 и менее ударов в минуту.

Чтобы занимающиеся выполняли ритмичное упражнение точно под музыку, необходимо включать в занятия упражнения, развивающие музыкально - ритмические навыки. Умение согласовать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение тренируется в процессе освоения базовых движений аэробики. Однако более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях аэробики применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

Ритмические упражнения воспитывают чувства ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения. Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемые в занятиях с детьми:

- хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой и т.п.

- разновидности шагов и бега в различном темпе;

- разновидности шагов и бега с хлопками в различном темпе и ритме;

- музыкальные игры;

В начале занимающиеся должны освоить простейшие музыкальные ритмы - 2/4, 4/4, затем более сложные. Чтобы интерес у занимающихся к занятиям фитнес - аэробикой не пропал, необходимо включать различные подвижные игры и эстафеты, устраивать небольшие соревновательные моменты и показательные выступления шоу программ. Именно в игре монотонные движения, нудные силовые упражнения могут приобрести совершенно другую эмоциональную окраску. Именно в игре у занимающихся развиваются физические качества, такие как выносливость, ловкость, приобретают умение и навыки необходимые в других видах спорта и физической культуры. Все игры, которые включают в занятия носят соревновательный характер. Занимающиеся соревнуются или индивидуально или в командах.

3.2. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

•**Ке1еуе** - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности: по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении). Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкоеопускание с полупальцев.

•**РИе** - приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок.

Характерные ошибки: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

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

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

•**Копййе** - движение рабочей ноги по кругу по полу.Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в

тазобедренном суставе. Разновидности: на рНе; на 45°, на 90°. Характерные ошибки: перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

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

4.Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития. Воспитание — это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер 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 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

занимающихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, посещение театров и художественных выставок; трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет.

4.1.Психологическая подготовка

В современных условиях психологическая и морально - волевая подготовка спортсменов становится одним из самых важных факторов ее превосходства. Всякое соревнование это прежде всего борьба интеллектов и характеров. Победа чаще всего приходит к тем, кто демонстрирует сильную волю, умение управлять собой в самых сложных ситуациях. Психологическая, подготовка отличается рядом особенностей. Это прежде всего непрерывность и постоянство. Каждый контакт спортсмена и его тренера - это контакт воспитательный. Другая особенность состоит в том, что она почти не имеет своих специфических средств, а осуществляется непосредственно в процессе физических упражнений.

Психологическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Общая психологическая подготовка сосредотачивается на воспитании морально - волевых качеств и специализированных восприятий (внимания, наблюдательности, зрительной к двигательной чувствительности и т.д.)

Фитнес - аэробика - это командный высоко координационный вид спортивной деятельности. Коллективный характер деятельности позволяет использовать силу общественного мнения как мощный рычаг воспитательного воздействия. Однако это бывает только там, где сложился настоящий коллектив единомышленников. Поэтому формирование такого коллектива следует рассматривать как первейшую обязанность тренера. Затраченные при этом усилия окупаются в последствие. Сила коллектива дополняется авторитетом самого воспитателя. Идейно убежденный, знающий тактичный, заботливый и вместе с тем требовательный педагог, ответственно относящийся к своей работе, может оказать формирующее влияние на личности своих воспитанников.

Достижение высоких спортивных результатов определяется не только твердым спортивным характером, но и уровнем мотивации занятий спортом. Именно этот признак отличает чемпиона от рядового физкультурника. И в этом свою роль могут сыграть семья, мнение товарищей, оценка коллектива. Но главенствующая роль и здесь за тренером. Его умение подметить каждый успех, вселить веру, разжечь здоровое самолюбие определяет «эмоциональный заряд» спортсмена, его готовность перенести любые трудности ради достижения высокой цели. Перед каждым занятием и более того, перед каждым упражнением или выполнением задания необходимо ставить какую - либо воспитательную задачу. Это может быть воспитание решительности при выполнении сложных акробатических упражнений, настойчивости при выполнении сложно координационных соединений и т.д.

Специальная психологическая подготовка - это подготовка спортсменов к участию в соревнованиях. Готовность к соревнованию формируется в процесс непосредственной подготовки к конкретному соревнованию. Цель последней состоит в том, чтобы обеспечить условия для успешной реализации потенциальных возможностей спортсменов. Готовность к конкретному соревнованию зависит от установки, т.е. от того, какого результата хотят добиться спортсмены в данном соревновании. Педагогическая задача тренера состоит в том, чтобы сформировать у своих учеников верную установку, предполагающую самооценку, адекватную их возможностям. Установка как готовность определенным образом выступает в соревновании наиболее полно реализуется при правильном соотношении психической напряженности и устойчивости. Психическая напряженность как фактор мобилизации личности является непременным условием успешной соревновательной деятельности. Уровень ее определяется «высотой» соревновательной установки. Однако в силу различных обстоятельств психическая напряженность может быть чрезмерной (что бывает чаще всего) либо недостаточной. В обоих случаях необходима

соответствующая коррекция уровня психической напряженности за счет регуляции психического состояния спортсменов. Здесь требуется умение спортсменов пользоваться методами регуляции состояния (самовнушения, дыхания, специальные формы разминки и т.п.) Большую помощь в этом может оказать метод аутогенной тренировки, который описан в специальной литературе. Вторым фактором, необходимым для эффективной реализации сформированной установки является фактор психической устойчивости. Психическая устойчивость - это способность успешно выполнить соревновательные действия в условиях повышенной психической напряженности. Здесь также ведущую роль играет умение спортсменов регулировать свое психическое состояние.

Таким образом, подготовка к конкретному соревнованию должна предполагать решение трех психолого - педагогических задач.

- формирование установки, адекватной возможности спортсменов;

- обеспечение необходимого уровня психической устойчивости;

- создание необходимого уровня психической устойчивостью.

Решение этих трех взаимосвязанных задач осуществляется в процессе непосредственной подготовки и участия в соревнованиях. Предсоревновательная подготовка в основном направлена на совершенствование соревновательных программ, стереотипное их выполнение и доработку слабых мест. Однако с точки зрения психологии готовности это не есть решение основной проблемы, связанной с подготовкой к данному соревнованию. Не решают проблему готовности и так называемые прикидки. Последние скорее служат для проверки уровня подготовленности спортсмена, а не готовности его к данному соревнованию. Для решения проблемы готовности целесообразно в предсоревновательной подготовке предусмотреть определенную систему мероприятий, направленных на решение задач, сформулированных выше. В основе такой

системы лежит применение одиночных контрольных соревновательных действий или их частей в варьируемых условиях. На протяжении всего периода предсоревновательной подготовки (в каждой тренировке) могут применятся следующие приемы:

- ограничение специальной разминки;

- выполнение соревновательного действия и его частей без разминки;

- представление одной зачетной попытки для оценки эффективности всего тренировочного занятия;

- создание условий внешнего (постоянного) судейства;

- создание ситуации «присутствие зрителей»;

- принудительный вызов для выполнения соревнований программы на оценку;

- изменение основного направления выполнения программы;

- выполнение программы в неблагоприятных условиях (ограничение площадки)

- выполнение программы в одиночном, парном и т.п. исполнении;

- выполнение программы на оценку в состоянии утомления;

- проведение модели соревнований (предварительный просмотр, отборочный тур, финал).

Применение этих приемов в системе контрольных выполнений в процессе предсоревновательной подготовки должно сопровождаться «внушающей» информацией спортсменом о его возможностях в данном соревновании. Прием возможности команды должны оцениваться в состоянии с условиями этого соревнования. Таким образом решается вопрос целенаправленного формирования соревновательной установки. Варьирование условий контрольных выполнений в одном случае позволяет развивать способность к мобилизации (способность к повышению психической напряженности), в другом - повышать психическую устойчивость. Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что учебно - тренировочное занятие в фитнес -

аэробике - это специализированный процесс, основанный на специфических упражнениях, используемых на различных этапах подготовки спортсменов.

4.2.**Планы инструкторской и судейской практики**

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

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника – тренера инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий занимающихся этапов совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к тренерской работе и может быть рекомендован для учебы в физкультурный вуз.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером. Тренер самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются. Для занимающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

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

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности занимающихся.

5.Медицинский контроль

В задачи медицинского обеспечения подготовки входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям фитнес-аэробикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов: санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости. С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Все поступающие в СШ дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые три месяца - повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врач анализирует объективные данные медицинского контроля в динамике с учетом наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня детей, занимающихся фитнес-аэробикой.

Требования мер безопасности в процессе реализации программы

Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.

При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся при занятиях танцами, отработке личной техники. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

-составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно занимающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и технико-тактической готовности.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

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

3. При получении занимающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

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

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покинуть место проведения занятий.

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

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение занятий спортивной аэробикой включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учѐтом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом подготовки.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименования оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркал(0,6*2м.)	штук	20
3.	Коврик гимнастический	штук	16
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1до 5кг	комплект	3
6.	Музыкальны центр	комплект	1
7.	Рулетка 30м. металлическая	штук	1
8.	Скакалка гимнастическая	штук	20
9.	Скамейкам для степ-упражнений (степ – платформа)	штук	16
10.	Станок хореографический	комплект	1
11.	Стенка гимнастичсекая	штук	3

6.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация занимающихся - неотъемлемая часть тренировочного процесса, позволяющие оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий спортсменам по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер с учетом контингента занимающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации занимающихся отражаются в протоколе сдачи:

контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) занимающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Занимающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением тренировочного совета переведены на следующий этап (период) подготовки. Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации:

- Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

-Спортивная квалификация определяется по требованиям вида спорта Единой Всероссийской спортивной квалификацией (ЕВСК). По завершению сдачи итоговой аттестации занимающихся выдается свидетельство об усвоении Программы.

Требования к результатам освоения Программы, для перевода на следующий этап подготовки

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 6,9 с)	Бег на 30м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег3*10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег3*10 м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 6,7 с)	Бег на 30м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег3*10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег3*10 м (не более 10,7 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 5,4с)	Бег на 30м (не более 5,6с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
Координация	Челночный бег3*10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег3*10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 12 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 5 с)	Бег на 30м (не более 5,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег3*10 м (не более 7,3 с)	Челночный бег3*10 м (не более 8,3 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 16 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

7.Антидопинговая политика соревнований по фитнес-аэробике

Целенаправленная работа по фармакологической коррекции специальными средствами позволяет значительно расширить границы адаптации спортсмена к высоким физическим нагрузкам, повысить специальную работоспособность, эмоциональную и психологическую устойчивость и резко сократить процессы восстановления после перенесенных нагрузок. В настоящее время практически отсутствуют спортсмены, которые в процессе спортивной деятельности не используют эффективные фармакологические препараты и биологически активные добавки (витамины, антиоксиданты, иммуномодуляторы и другие препараты, нормализующие метаболизм в организме спортсмена).

При составлении плана-графика фармакологического обеспечения спортсмена на очередной этап подготовки, спортивный врач должен быть уверен в эффективности рекомендуемых средств и методов и отсутствие побочных эффектов. Окончательно отработанный план-график фармакологической коррекции необходимо согласовать с главным (личным) тренером спортсмена и в последующем объяснить лично спортсмену, для каких целей, в какой дозировке и по какой схеме рекомендуемые препараты применяется. При назначении спортсмену новых эффективных недопинговых средств для ускорения восстановления и повышения работоспособности спортивный врач изучает:

* Все необходимые регистрационные и сертификационные документы на каждый препарат;

* Антидопинговый сертификат на каждый препарат на основе допинг-экспертизы, проведенной в аккредитованной антидопинговой лаборатории;

* Заключение специалистов на основе результатов экспериментального изучения эффективности препарата в клинической и спортивной медицине;

Осознавая необходимость использования лекарственных препаратов в процессе подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям, нужно всегда помнить о последствиях их не контролированного и непрофессионального приема. Нужно всегда помнить, что метаболизм и биотрансформация лекарственных веществ в организме спортсмена намного интенсивнее, поэтому дозировки и интенсивность действия назначаемых препаратов значительно отличается от аналогичных показателей в случае применения тех же препаратов здоровым и больным людям не испытывающих экстремальных физических нагрузок.

Занимаясь выбором лекарственных средств, ускоряющих процессы восстановления и повышения работоспособности спортсменов, спортивный врач в первую очередь оценивает факторы, лимитирующие работоспособность. FISAF International осуждает применение стимуляторов и допинга, так как это противоречит этике спорта и потенциально вредит здоровью спортсменов. FISAF International будет применять соответствующие санкции к нарушителям антидопинговой политики.

Запрещено: принимать вещества или использовать средства, запрещенные Всемирным Антидопинговым Агентством (WADA), входящие в Запрещенный список Всемирного Антидопингового Агентства, а так же участвовать в деятельности, связанной с использованием данных средств. Информация о запрещенных веществах и средствах расположена на сайте Всемирного Антидопингового Агентства http://www.wada-ama.org/en/index.ch2.

Участники соревнований должны быть всегда готовы к прохождению теста на допинг в рамках санкционированных FISAF соревнований

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научноисследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2000,- 306с: ил.

2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.:спорт Академ Пресс, 2002-304с.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,1983. - 129 с.

4.Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. 76 с.

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

6. Лисицкая Т.С., Кувшинникова А.В., «Система подготовки специалистов по аэробике», РГУФК, спорта и туризма, Москва,2002.

7. Мельникова В.М.. Психология: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. - м.: физкультура и спорт, 1987. -138 с.

8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/под ред. И.И. Столова.- М.: Советский спорт, 2008.- 136с

9. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов /Методическое пособие – Москва, 2009.-11-с.

10. Правила соревнований (2019-2021гг.) по фитнес аэробике.

Аудиовизуальные средства

11. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

12. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся СШ «ЮНОСТЬ»г.Новотроицка

Интернет ресурсы

13. КонсультантПлюс www.consultant.ru:- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ». - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

14. Официальный сайт Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/: - Всероссийский реестр видов спорта.