

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное учреждение Нижегородской области  
«Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»

Рассмотрена  
на Тренерском совете  
« 30 » \_\_\_\_\_ 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ АО «Ледовый дворец  
в г. Навашино Нижегородской  
области»  
А.Л. Афанасьев  
« 03 » \_\_\_\_\_ 09 2018 г.



**ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
по сложно-координационному виду спорта  
**«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Срок реализации Программы: 1 год  
Разработчик: Хализова К.И.

г. Навашино, 2018г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Годовой учебный план.
3. Методическая часть.
4. Система контроля и зачётные требования.
5. Перечень информационного обеспечения.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по сложно-координационному виду спорта «фитнес-аэробика» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008.

Основная функция Программы – физическое образование.

Основной целью Программы является создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе; формирование стойкого интереса к фитнес-аэробике.

Основными задачами реализации Программы являются:

- овладение основами техники фитнес-аэробики;
- воспитание физических качеств (координации, гибкости, синхронности выполнения упражнений, пластичности);
- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья;
- формирование музыкально- двигательных умений и навыков;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и становлению гражданственности учащихся;
- воспитание волевых качеств;
- реализации полученных физических качеств и способностей в условиях соревновательной деятельности.

Программа регламентирует организацию и планирование учебного процесса.

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (фитнес-аэробика);
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья занимающихся;
- успешное прохождение обучающимися аттестации;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие занимающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

**Фитнес-аэробика** — вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС). Это один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Свообразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика — достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Фитнес-аэробика — это слитые воедино динамичные движения, сила, гибкость, координация и музыкальность, демонстрируемые спортсменом в упражнении длительностью 2 мин. на площадке 9×9 м.

На различных этапах подготовки этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств.

#### **Аэробика.**

Продолжительность выступления должна составлять 2 минуты +/- 5 секунд, музыка должна соответствовать данной дисциплине, иметь четко выраженный темп, соответствующий правилам работы в аэробике. Никаких обязательных элементов не существует. Спортсмены должны избегать любых травмоопасных движений.

#### **Степ-аэробика.**

Продолжительность выступления должна составлять 2 минуты +/- 5 секунд, музыка должна соответствовать данной дисциплине, иметь четко выраженный темп, соответствующий правилам работы в степ — аэробике. Никаких обязательных элементов не существует. Спортсмены должны избегать любых травмоопасных движений.

#### **Костюм для выступления.**

Спортсмены должны быть одеты в костюмы, соответствующие их выступлению, а именно:

- обтягивающий комбинезон, обтягивающий костюм из двух частей (топ и брюки), трико, велосипедные брюки, высокие носки, леггинсы;
- необходимо наличие специальной обуви для аэробики или кроссовок;
- разрешается надевать напульсники, а также пояса;
- размер логотипа спонсора на одежде должен составлять максимум 5x10 см;
- разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники и т. п.).

Команды могут менять костюм для выступлений каждый тур, но должны учитывать, что возможное несоответствие костюма может повлечь за собой снижение оценки/ранга за артистизм.

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- |  |                        |
|--|------------------------|
| - зеркала;                                       | - маты гимнастические; |
| - скамейки для степ-упражнений (степ-платформы); | - мячи набивные;       |
| - скамьи гимнастические;                         | - фитболы;             |
| - стенка гимнастическая;                         | - музыкальный центр;   |
| - станки хореографические;                       | - столы;               |
| - скакалки гимнастические;                       | - стулья;              |
| - гимнастическая палка;                          | - телевизор;           |
|  | - ноутбук.             |

Зачисление детей на обучение осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) ребенка и предоставления следующих документов:

- копии свидетельства о рождении ребенка;
- медицинского заключения о возможности заниматься спортом,
- справки из образовательного учреждения.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих обучение, представлены в таблице №1.1.

Таблица №1.1.

## Режим учебной работы и минимальная наполняемость групп

Этап подготовки	Примерная годовая нагрузка (час)	Максимальный объём учебно-тренировочной работы (ч/нед)	Минимальный возраст (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел)
Спортивно-оздоровительный	276	6	Дети с 5 лет	15

Обучение начинается 1 сентября.

Процесс обучения ведется в соответствии с учебным планом.

Основные формы занятий и методы организации и проведения образовательного процесса представлены в таблицах 1.2. и 1.3.

Таблица 1.2.

## Основные формы занятий

Основные формы проведения занятий	
Урочная форма	Внеурочная
<ul style="list-style-type: none"> <li>- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;</li> <li>- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию</li> <li>- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для обучающихся;</li> <li>- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;</li> </ul>	соревнование.

Таблица 1.3.

## Методы организации и проведения образовательного процесса.

Методы организации и проведения обучения		
Словесные методы	Наглядные методы	Практические методы
<ul style="list-style-type: none"> <li>· описание;</li> <li>· объяснение;</li> <li>· рассказ;</li> <li>· разбор;</li> <li>· указание;</li> <li>· команды и распоряжения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· показ упражнений и техники выполнения приемов;</li> <li>· жестикуляции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· метод упражнений;</li> <li>· соревновательная практика;</li> <li>· сдача контрольных нормативов;</li> <li>· непосредственная помощь тренера-преподавателя.</li> </ul>

Основные средства обучения:

- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для изучения техники, тактики и совершенствование в них;
- теория;
- участие в соревнованиях.



## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель. Единицей измерения времени и основной формой организации учебной работы в учреждении является занятие продолжительностью 45 минут, как 1 академический час. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, т.е. 90 минут. Допускается проведение учебных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается 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.

Планирование учебного процесса осуществляется на весь год, годовой план-график.

Составляется расписание занятий.

Учёт учебной работы каждой группы ведётся тренером-преподавателем в журнале.

При планировании учебных занятий с обучающимися необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения времени по месяцам и видам подготовки. Распределение времени по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, а с учетом уровня подготовленности обучающихся - их биологического возраста.

Общая тенденция динамики учебно-тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема.

В таблице №2.1. представлено соотношение объемов учебной нагрузки, отводимых на отдельные виды подготовки.

Таблица №2.1.

### Соотношение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки

Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки
Общая физическая подготовка (%)	40 - 50
Специальная физическая подготовка (%)	30 - 40
Техническая подготовка (%)	7 - 10
Теоретическая подготовка (%)	4 - 6
Участие в соревнованиях, (%)	4 - 6

Планирование позволяет определить содержание процесса обучения, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения. При планировании учебной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преимущество и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

### Учебный план проведения учебных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Количество во часов	Форма аттестации/количество часов	итого
1	Теоретическая подготовка	12	Зачет/ 1	13
2	Общая физическая подготовка	125	Тестирование по контрольным нормативам/ 3	128
3	Специальная физическая подготовка	107	Тестирование по контрольным нормативам/ 2	109
4	Техническая подготовка	22	экспертная оценка тренера	22
5	Участие в соревнованиях	4	показатели участия в соревнованиях	4
Итого часов за 46		270		276

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная цель тренировки: обеспечение отбора по видам аэробики, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям, утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; обучение техническим приемам.

Основные средства:

1. Классическая аэробика;
2. Общеразвивающие упражнения (стретчинг);
3. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекачты, группировки);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, скиппинг;
5. Интегральная тренировка;
6. Степ - аэробика;
7. Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

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

Основные направления тренировки. Одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая общая физическая подготовка, как правило, первоначальный рост спортивно-технических результатов сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

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

На спортивно-оздоровительном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап является своеобразным подготовительным периодом.

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

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

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

Методика контроля. Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплекс-

ным, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером.

### **3.1. Теоретическая подготовка.**

#### **3.1.1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей одно из необходимых условий развития государства.

Органы государственного, федерального и городского управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские школы спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Значение российской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по фитнес-аэробике.

#### **3.1.2. Краткий обзор развития фитнес-аэробики в России и за рубежом.**

Характеристика фитнес-аэробики, место и значение её в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие фитнес-аэробики, как вида спорта.

#### **3.1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

#### **3.1.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий фитнес-аэробикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня.

Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Калорийность пищевых веществ.



### **3.1.5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа.**

Понятие о врачебном контроле и его роли для юных спортсменов.

Значение данных врачебного контроля для оценки физического развития и степени тренированности обучающегося. Понятие о тренированности. Показания и противопоказания для занятий фитнес-аэробикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий фитнес-аэробикой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

### **3.1.6. Основы техники выполнения упражнений.**

Техника выполнения упражнений в фитнес-аэробике – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств.

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы устранения ошибок.

### **3.1.7. Планирование спортивной тренировки.**

Планирование и учет проделанной работы их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

### **3.1.8. Общая и специальная физическая подготовка.**

Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

### **3.1.9. Правила соревнований, их организация и проведение.**

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной одежде. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений.

### **3.1.10. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.**

Требования к спортивному залу для занятий фитнес-аэробикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, пола.

Оборудование и инвентарь зала для фитнес-аэробики. Хранение спортивного инвентаря. Техника безопасности и самостраховка.

## **3.2. Практический материал**

### **3.2.1. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты и т.д.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту с места.

Подвижные игры:

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

### **3.2.2. Специальная физическая подготовка.**

#### **3.2.2.1. Движения ногами.**

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

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

Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл). Из и.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

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

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

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

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

3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;

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

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

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

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

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

1– правая нога ставится скрестно левой ногой;

2– шаг назад левой ногой;

3– шаг вправо правой ногой;

4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1– шаг левой вперед;

2– правая ставится скрестно левой впереди;

3– шаг левой назад;

4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

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

Модификации:

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

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали.

Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

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

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

Модификации:



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

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

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

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

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

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

Модификации:

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

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

Модификации:

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

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

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

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

Модификации:

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

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



Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

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

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

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

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

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

Модификации:

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

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

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

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

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

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

### 3.2.2.2. Движения руками.

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс). И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

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

Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй). И.п.– руки согнуты в стороны.

### 3.2.2.3. Стретчинг.

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

Как средство развития гибкости на занятиях с детьми часто применяются асаны из йоги. Ниже приводится оригинальная программа, названная «Гибкая сила», объединяющая методы восточной и западной культуры – йогу, стретчинг и силовые упражнения. Объединение этих методик позволяет улучшить физическую кондицию, учит эффективнее использовать свое тело в движении, улучшает функциональное состояние суставов. Включение элементов йоги дает возможность почувствовать собственное тело по-новому, научиться правильно дышать. Занятия по программе «Гибкая сила» с использованием комплекса асан из йоги способствуют гармонизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся стресс. В ходе тренировок повышается мышечный тонус, что позволяет улучшить осанку.

### 3.2.2.4. Интервальная тренировка.

**Аэробные упражнения (кардионагрузка).** Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Практическая часть:

#### **Упражнения силового блока:**

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

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

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

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

Упражнения на баланс.

Стретчинг и расслабление.

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую

Предварительный, глубокий

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы

#### 3.2.2.5. Степ-аэробика

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

Можно выделить несколько групп движений:

– в зависимости от направления вертикального перемещения– вверх или вниз:

- шаги вверх (Up Step)

– движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся на платформу;

- шаги вниз (Down Step)

– движения, выполняемые с платформы на пол;

– в зависимости от ведущей ноги:

- с одной и той же ноги (Single Leg)

– элементы, выполняемые с одной и той же ноги на 4 счета;

- со сменой ног (Alternating Leg)

– движения на 4 счета, при которых происходит смена ноги.

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

- без поворота– переместительные;

- с поворотом– вращательные.

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

#### 3.2.2.6. Классификация упражнений.

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

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

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

2) ведущей ноги:

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

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

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

- без поворота – переместительные;

- с поворотом – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на:

- шаги;

- подскоки и скачки.

Основные шаги

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

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

Подход при выполнении: спереди.

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



То же с другой ноги.

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

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

То же с другой ноги.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

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

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

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

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

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

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

Подход выполняется в продольной, относительно платформы, стойке.

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

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

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

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

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

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

Подход при выполнении: сверху.

*Варианты:*

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



19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

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

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

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

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

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

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

То же с другой ноги с другой трети платформы.

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

*Варианты:*

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

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

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

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

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

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

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

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

*Движения руками*

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание. При подборе упражнений для рук следует учитывать:

- какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами;
- тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

### 3.2.3 Контрольные испытания. Тестирование.

Практическая часть:

Самостоятельно составить и демонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

Соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и демонстрировать комплекс упражнений с фитболом;

Составить музыкальную программу (2 минуты) и выступить с группой на фестивале по фитнес - аэробике.

Итоговое тестирование.

### **3.2.4 Методические приемы обучения и управления группой.**

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

В аэробике необходимо уметь вести не только прямой, но и обратный подсчет.

Используя прямой подсчет, тренер-инструктор может подсчитывать:

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

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

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

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

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

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

При проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми следует уделять должное внимание освоению техники фитнес-аэробики, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

На теоретических занятиях обучающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям, хореографии и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения – для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся фитнес-аэробикой. Равные права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

**Основная цель практических занятий:** обеспечение отбора по видам аэробики, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям, утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; обучение техническим приемам.

**Основные средства:**

- классическая аэробика;
- общеразвивающие упражнения (стретчинг);
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения (скиппинг);
- интегральная тренировка;
- степ - аэробика;
- комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Тренер-преподаватель готовит конкретный учебный материал для освоения обучающимся в форме заданий.

**Основные методы обучения:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления обучения.** Одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая общая физическая подготовка, как правило, первоначальный рост спортивно-технических результатов сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

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

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

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на



развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять процесс обучения (специализированные игровые методы обучения).

Лица, проходящие обучение, обязаны соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования, не использовать запрещенные в спорте средства (допинг) и методы.

Лицо, желающее пройти обучение, может быть зачислено в организацию осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном законодательством порядке.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Для оценки результатов освоения и условий реализации Программы применяются текущая, промежуточная и итоговая формы аттестации обучающихся.

Осуществление мероприятий по аттестации обучающихся, является обязательным разделом Программы.

Состав контрольных показателей по разделам подготовки определяется видом и задачами контроля (текущего, промежуточного, итогового).

Текущая аттестация проводится не реже 2-х раз в год с целью выявления динамики физического развития, общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития.

Промежуточная аттестация проводится по итогам года с целью определения успешности обучения для перевода на следующий этап.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения.

По результатам итоговой аттестации определяется владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям Программы.

Аттестация проводится в форме зачетов, контрольных тестов, показателей участия в соревнованиях.

По теоретической подготовке проводятся зачеты в виде индивидуальных устных ответов обучающихся по контрольным вопросам.

Комплексы тестов для оценки общей и специальной физической подготовленности, теоретической и технико-тактической подготовки обучающихся включают измерения в ходе выполнения специализированных упражнений, в соответствии с нормативами спортивной подготовленности.

При проведении тестирования следует уделять особое внимание соблюдению требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех лиц, осуществляющих обучение. Перед тестированием проводится разминка. Тестирование проводится в установленные годовым планом-графиком сроки.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов обучающихся. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке.

##### **Примерные вопросы для проведения оценки теоретических знаний:**

1. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.
2. Зарождение фитнес-аэробики.
3. Строение организма человека.
4. Личная гигиена и закаливание.
5. Режим дня и основы самоконтроля.
6. Сведения о технике фитнес-аэробики.
7. Спортивный инвентарь и оборудование зала.
8. Техника безопасности.



9. Хореографическая терминология.

10. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета.

11. Правила соревнований.

**Оценка общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки итоговой аттестации приведены в таблице 4.1.

**Таблица № 4.1.**

**Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке**

Упражнения	Баллы															
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	
Бег 20 м на время с выс. старта, сек	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	
Прыжок в длину с места, см	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	
Прыжок вверх без замаха руками, см	42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14	
Прыжок вверх со взмахом руками, см	50	49-48	47-46	45-44	43-42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22	
В вися на гимнастической стенке подним. прямых ног под 90°	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	
Удержание ног в вися на гимнастической стенке, ноги под 90°, сек	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	
Поднимание на носок, другая нога прямая, раз	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	
Подтягивание на руках в вися на перекладине	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	
Отжимания от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	
Прыжки в упоре лёжа за 20 сек, раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	
Стойка на руках у опоры, мин, сек	2	1,5 <sub>4</sub>	1,4 <sub>8</sub>	1,4 <sub>2</sub>	1,3 <sub>6</sub>	1,3 <sub>0</sub>	1,2 <sub>4</sub>	1,1 <sub>8</sub>	1,1 <sub>2</sub>	1,1 <sub>6</sub>	1	1,5 <sub>4</sub>	1,4 <sub>8</sub>	1,4 <sub>2</sub>	1,3 <sub>6</sub>	
Складывание из положения лёжа на спине за 1 мин, раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	
Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8	
Прыжки на гимнастическую скамейку и отскок с пр. ногами за 1 мин, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	13	12	11	

**Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке**

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145°
Перевод (выкрут) палки азад-вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вверх на 90°, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стор., глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список использованной литературы

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

### 5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
  - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01 апреля 2015 года № 305 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730, - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731,
  - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования Нижегородской области <http://www.minobr.government-nnov.ru/>