Муниципальное бюджетное учреждение

**«Спортивная школа № 10» г. Чебоксары**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УтверждаюДиректор МБУ «СШ № 10»г. Чебоксары**\_\_\_\_\_\_\_\_\_**М.Ю. Латышева«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА:

ФИТНЕС-АЭРОБИКА

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, утвержденного приказом Минспорта России от 24 января 2022 г. № 39)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**г. Чебоксары, 2022 год**

СОДЕРЖАНИЕ:

|  |  |
| --- | --- |
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.1.Организация процесса спортивной подготовки | 5 |
| 1.2. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, ступени) | 7 |
| II.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ  | 9 |
| 2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки | 10 |
| 2.2. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки | 10 |
| 2.3. Соотношение объема тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 12 |
| 2.4. Режимы тренировочной работы | 16 |
| 2.5.Требования к участию и планируемые показатели в соревновательной деятельности | 17 |
| 2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. | 20 |
| 2.7. Предельные тренировочные нагрузки | 22 |
| 2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 24 |
| 2.9. Кадровое обеспечение | 28 |
| III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 28 |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий | 28 |
| 3.2.Техника безопасности при проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях в фитнес-аэробике  | 30 |
| 3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 31 |
| 3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 37 |
| 3.5. Психологическая подготовка | 55 |
| 3.6. Воспитательная работа | 58 |
| 3.7. Восстановительные мероприятия | 58 |
| 3.8.Антидопинговый контроль | 60 |
| 3.9.Инструкторская и судейская практика | 60 |
| IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  | 61 |
| 4.1. Критерии спортивного отбора | 61 |
| 4.2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки | 65 |
| 4.3.Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки по этапам подготовки | 68 |
| V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 70 |
| 5.1.Список литературы | 70 |
| 5.2.Перечень интерне-ресурсов | 71 |
|  Приложение. План спортивно-массовых мероприятий по фитнес-аэробике | 72 |

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 (FISAF) - 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 FISAF. Развитие фитнес - аэробики и популяризации в России занимается Федерация Аэробики (ФАР). 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). По хип – хоп – аэробики 7-13 лет (кадеты), 12-17 лет (юниоры), 18 лет и старше – взрослые.

 Программа МБУ «СШ № 10» г. Чебоксары (далее -спортивная школа) по фитнес-аэробике (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробике (далее ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской федерации от 01.04.2015 г. № 305 , разработанным на основании Федерального закона от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации ль 19.06.20012 г. № 607, определяющих в соответствии с ФЗ условия и требования к спортивной подготовке в организациях ее осуществляющих.

В программе представлена модель построения многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов тренировочных занятий различной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), тренировочного этапа (ТЭ), этапа спортивного совершенствования (СС) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа включает методическую и нормативную часть, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

Последовательность излагаемого программного материала по этапам подготовки соответствует требованиям ФССП, что в свою очередь позволяет обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Результатом освоения Программы является приобретение спортсменами знаний, умений и навыков в предметных областях.

**В области теории и методики физической культуры и спорта:**

-история развития вида спорта 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 проведения соревнований фитнес-аэробики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по фитнес-аэробике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**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, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**В области избранного вида спорта**:

-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

-овладение основами техники и тактики фитнес-аэробики;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

-развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

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

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

**В области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-навыки сохранения собственной физической формы.

 Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фитнес-аэробика производится на основе и с учетом требований, вступительных, контрольных и переводных нормативов ФССП по виду спорта фитнес-аэробика и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию спортсменов.

**1.1.Организация процесса спортивной подготовки**

В МБУ «Спортивная школа № 10» г. Чебоксары организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по фитнес-аэробике ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий по фитнес-аэробике утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 6 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по фитнес-аэробике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 1 раза.**

**1.2. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, ступени).**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям виду спорта фитнес-аэробика и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в виде спорта фитнес-аэробика содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по виду спорта фитнес-аэробика предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.

*Таблица №1*

**Структура многолетней спортивной подготовки в соответствии с ФССП**

|  |  |
| --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки |
|  | Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | *До года* |
| *Свыше года*  |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет*) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства**(без ограничений)* |
| Высшего спортивного мастерства  | ВСМ | *Высшего спортивного мастерства**(без ограничений)* |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

*На этапе начальной подготовки* решаются следующие задачи:

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных навыков и умений;

– освоение основ техники по виду спорта Фитнес-аэробика;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов;

- воспитание морально-волевых и этических качеств;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

*На тренировочном этапе* решаются следующие задачи:

– повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;

– приобретение соревновательного опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика;

– формирование спортивной мотивации;

– укрепление здоровья спортсменов;

– определение спортивной специализации.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* решаются следующие задачи:

– повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

– совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта;

– достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;

– выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;

– поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта;

– сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства* решаются следующие задачи:

– достижение спортсменами результатов уровня спортивных сборных команд Чувашской Республики и Российской Федерации;

– сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях;

– выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.

**II.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

*Нормативная часть программы включает в себя:*

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика;

- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

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

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- режимы тренировочной работы;

- предельные тренировочные нагрузки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);

-планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фитнес-аэробика;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

**2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки**

Спортивная школа осуществляет тренировочный процесс в соответствии с уровнями программы по фитнес-аэробике – этапами спортивной подготовки:

– этап начальной подготовки (нормативный срок освоения до 3 лет);

– тренировочный этап (нормативный срок освоения до 4 лет);

– этап совершенствования спортивного мастерства (нормативный срок освоения без ограничений).

– этап высшего спортивного мастерства (нормативный срок освоения без ограничений).

Каждый этап подготовки имеет свою продолжительность, минимальный возраст зачисления и минимальную наполняемость групп.   *Таблица №2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 10 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | не устанавливается |

Продолжительность освоения программы спортивной подготовки рассчитана на 7 лет и более, для спортсменов от 7 до 21 года (и старше - на усмотрение администрации СШ, при стабильно-высоких результатах показанных за год).

На этап совершенствования спортивного мастерства первичный прием спортсменов не проводится. На данном этапе продолжают обучение спортсмены, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы спортивной подготовки может быть увеличен на 1 год, так же спортивная школа имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

**2.2. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.**

***Требования к количественному составу групп.***

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по фитнес-аэробике приведены в *таблице № 3*

**Количественный состав группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Период | Количество занимающихся в группе |
| Minв соответствии с требованиями ФССП | Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП | Max\* |
| НП | 1 год | 8 | 20 | 30 |
| 2 год | 8 | 20 | 24 |
| 3 год | 8 | 18 | 24 |
| Т (СС) | 1 год | 6 | 18 | 20 |
| 2 год | 6 | 16 | 16 |
| 3 год | 6 | 14 | 16 |
| 4 год | 6 | 10 | 14 |
| ССМ | Весь период | 4 | 6 | 8 |
| ВСМ | Весь период | не устанавливается | 6 | 8 |

***Требования к качественному составу групп*** *разработаны в соответствии с требованиями* федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробике.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в *таблице № 4.*

**Качественный состав группы спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Требования к уровню подготовки |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | *До одного года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| *Свыше одного года* | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| 3-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| Т (СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки |  - |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год |
| 4-й год |
| ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |
| ВСМ | *Высшего спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на этап спортивной подготовки | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

**2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Построение процесса спортивной подготовки осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач.

*Таблица №5*

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | 15-24 | 15-22 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 30 - 40 | 16 - 24 | 24-30 | 26-34 |
| Техническая подготовка (%) | 7 - 10 | 20 - 25 | 17-20 | 15-18 |
| Тактическая, теоретическая   | 2-3 | 6-8 | 8-10 | 8-10 |
| Психологическая подготовка (%) | 2-3 | 6-8 | 8-10 | 8-10 |

**Основные задачи этапа начальной подготовки (НП):**

- вовлечение максимального числа спортсменов в систему спортивной подготовки, направленную на всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;

- специальная двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений;

- начальная техническая подготовка- освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов в фитнес-аэробике; начальная хореографическая подготовка- освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;

- начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики;

- воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности; участие в показательных выступлениях и соревнованиях; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий фитнес-аэробикой.

Основные средства: строевые и порядковые упражнения; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; общеразвивающие упражнения; дыхательные упражнения; упражнения у хореографического станка; упражнения для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, развивающие творческое мышление, подвижные игры; скоростно-силовые и координационные упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; комплексы упражнений для и индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, круговой и т.д.

*Основные направления тренировки.*

Этап НП - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий фитнес-аэробикой. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у детей 6-11 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 11 лет, то не увидит и в 17-18 лет. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

*Особенности обучения.* Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому новому элементу или их комплексу нужно отдавать 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, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

**Основные задачи тренировочного этапа (ТЭ):**

- формирование спортивного мастерства, развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, формирование спортивной мотивации, воспитание специальных психических качеств, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика, укрепление здоровья спортсменов.

*Основные средства тренировки:*

- общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); упражнения на координацию движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств;

- специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп - аэробика, фитбол-аэробика, и др.;

- упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и фитболом, степ-платформой и другим фитнес инвентарем;

- упражнения для развития общей выносливости, скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Методы выполнения упражнений: фронтальный, поточный, игровой,

соревновательный, круговой и т.д.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 12-16 лет.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы.

Обучение и совершенствование техники фитнес-аэробики. Процесс освоения техники предполагает переход из одного качественного состояния спортсмена в другое, реализуется как целостный системный процесс взаимоизменения других сторон специализированной подготовки. Процесс освоения новой техники базируется на знании, общественном опыте и его субъективном проявлении, умении анализировать ведущие звенья целостного действия и синтезировать динамическую структуру изучаемого движения, а также на развитии специальных физических способностей. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Главное правило технической подготовки – чем больше специально- подготовительные упражнения схожи по структуре с изучаемым движением, тем большие предпосылки создаются для освоения техники.

 С первых шагов обучения технике целесообразно использовать рациональную современную модель двигательного действия. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

**Основные задачи этапа спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ):**

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов, привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех компонентов мастерства спортсменов, позволяющих войти в состав сборных команд Чувашской республики и России.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются:

 - групповые занятия;

-индивидуальные занятия;

- участие в соревнованиях различного ранга;

- теоретические занятия;

- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; - медико-восстановительные мероприятия;

-культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве помощников тренеров.

**2.4. Режимы тренировочной работы.**

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика составляет:

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим тренировочной работы для каждой группы устанавливается расписанием тренировочных занятий, утверждается приказом директора спортивной школы и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей, этапа спортивной подготовки и объемов тренировочного процесса.
 *Таблица №6*

Режим тренировочной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование этапа спортивной подготовки | Период подготовки | Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю) |
| Этап начальной подготовки | до года | 6 |
| свыше года | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до двух лет | 14 |
| свыше двух лет | 16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 21 |
| Этап высшего спортивного мастерства | без ограничений | 24 |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

**2.5.Требования к участию в соревнованиях и планируемые показатели соревновательной деятельности.**

 Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта фитнес-аэробика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся в спортивных дисциплинах, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта: Аэробике (Гранд), Аэробике (Петит), Степ-аэробике (Гранд), Степ-аэробике (Петит).

В дисциплинах Аэробика (Гранд) и Степ-аэробика (Гранд) соревнуются группы в количестве 6-8 человек.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены возрастных категорий: в дисциплинах «аэробика» и «степ-аэробика»:

- мужчины, женщины 17 лет и старше. Для группы из 6 человек, одному из спортсменов может быть 15 или 16 лет. Для группы из 7-8 человек, двум спортсменам может быть 15 или 16 лет;

- юниоры, юниорки, 14-16 лет. Для группы из 6 человек, одному из спортсменов может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет. Для группы из 7- 8 человек, двум спортсменам может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет;

- юноши, девушки, 11-13 лет. Для группы из 6 человек, одному из спортсменов может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет. Для группы из 7- 8 человек, двум спортсменам может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет;

- мальчики, девочки, 8-10 лет.

В дисциплинах Аэробике (Петит) и Степ-аэробике (Петит) соревнуются группы в количестве 5 человек.

- мужчины, женщины 17 лет и старше;

- юниоры, юниорки, 14-16 лет;

- юноши, девушки, 11-13 лет;

- мальчики, девочки, 8-10 лет.

**Структура соревнований для дисциплин Степ-аэробика и Аэробика (гранд, петит).**

 Все соревнования имеют 3 тура: отборочный, полуфинальный, финальный. В зависимости от количества зарегистрированных групп- участниц в каждой категории количество туров может быть снижено до 2-х: полуфинальный, финальный.

**Отборочный тур**. Цель тура - отбор 12 лучших групп, которые продолжат соревнования в полуфинале. Если зарегистрировано 25 и более групп-участниц в той или иной дисциплине, то в полуфинал проходят 15 из них. В этом туре судьи проверяют композиции групп на соответствие Правилам. В случае выявления несоответствий, группы приглашаются к Главному судье, сразу после окончания данного тура для разъяснения возникших вопросов. В случае если в дисциплине возрастной группы насчитывается всего 6 команд, то отборочный тур не проводится, а проверка на соответствие композиций групп Правилам будет проходить во время полуфинального тура.

**Полуфинальный тур.** Цель тура - выявить 6 групп из 12-13 участников полуфинального тура и 7 групп, если в полуфинале участвовало 14-15 групп, которые примут участие в финальном туре. Система группирования применяется в том случае, если в полуфинальном туре принимали участие 12-15 групп. Команды попадают в группу А или В, в соответствии с уровнем их подготовки. В группу В попадают команды с более низким уровнем подготовки. Группа В выступает в полуфинальном туре первой. В группе А находятся команды с более высоким уровнем подготовки, они в полуфинальном туре выступают после группы В.

**Финальный тур**. Цель тура – определение сильнейших из 6 (7) групп. Если среди лучших групп данного тура оказывается 3 группы из одного федерального округа, региона, тогда группа, занявшая 7 место, допускается к участию в финальном туре соревнований. Если среди сильнейших групп данного тура, оказывается, по три команды из 2 федеральных округов РФ, регионов, то к участию в финальном туре допускается 8 групп.

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в фитнес-аэробике многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание медалей, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности при подготовке спортсменов по виду спорта фитнес-аэробика.

*Таблица №7*

*Таблица планируемые показатели соревновательной деятельности*

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований |  Этапы и годы спортивной подготовки |
| ЭНП | ТЭ(СС) | ЭССМ | ЭВСМ |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **Контрольные** | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| **Отборочные** | - | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| **Основные** | - | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав основной команды участников главных соревнований.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта фитнес-аэробика следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

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

***Медицинские требования***

Ребенок, желающий пройти спортивную подготовку по виду спорта фитнес-аэробика, может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

***Возрастные требования.***

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика и указанных в таблице № 2 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из учреждения по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

***Психофизические требования.***

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в *таблице № 8.*

**Психофизические состояния спортсменов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Спортивная деятельность (период) | Состояние |
| 1 | Тренировочный | тревожность, неуверенность |
| 2 | Предсоревновательный | волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| 3 | Соревновательный | мобильность, мертвая точка, второе дыхание |
| 4 | Послесоревновательный | фрустрация, воодушевление, радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

**2.7. Предельные тренировочные нагрузки.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в фитнес-аэробике от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В *таблице № 9* предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по фитнес-аэробике на разных этапах спортивной подготовки.

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 | 8 | 14 | 16 | 21 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 728 | 832 | 1092 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 416 | 520 | 520 |

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, *таблица № 10.*

**Перечень тренировочных сборов по фитнес-аэробике.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| ВСМ | СС | ТЭ | НП |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

**2.8.**  **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию для фитнес-аэробики:**

*Соревнования в дисциплине Степ-аэробика проводятся с использованием степ-платформ.*

Требования к специфике степ-платформ:

- в возрастной категории мужчины, женщины - минимальная высота степ-платформ составляет 20 см.;

- в возрастной категории юниоры и юниорки - высота степ-платформы должна подходить каждому члену команды и составлять не менее 15 см.;

- в возрастной категории юноши и девушки максимальная высота степ- платформы составляет 15 см.

 При установлении правил относительно высоты степ-платформы необходимо учитывать уровень подготовки и мастерства работы на степ- платформе, а также угол в коленном суставе при подъеме в положении, когда стопа полностью стоит на степ-платформе. Степ-платформы для всех членов команды должны быть одинаковой высоты. Нельзя допустить, чтобы угол в коленном суставе при подъеме на степ-платформу был менее 90°.

Не разрешается наносить логотипы и изображения торговых марок на какую-либо из поверхностей степ-платформы.

**Костюм для выступления**

*Костюм для дисциплин Аэробика и Степ-аэробика:*

- обтягивающий комбинезон;

- обтягивающий костюм из двух частей: топ и брюки (велосипедные брюки, легинсы);

- специальная обувь для аэробики или кроссовки,

- аксессуары: колготки, высокие носки, напульсники, пояса.

Участники могут менять костюм перед каждым следующим туром, но должны учитывать, что возможное несоответствие костюма данной дисциплине может повлечь за собой снижение оценки за артистизм. Спортсмены должны быть одеты в костюмы, соответствующие дисциплине. Размер логотипа спонсора на костюме максимум - 5 см х 10 см. Разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники, медицинские тейпы, пластыри и т.п.)

Костюмы должны соответствовать возрасту спортсменов.

*Неприемлемым костюмом считается, костюм, если он не соответствует следующим требованиям:*

 - вырез на груди до середины грудной кости, рубашка у мужчин может быть расстегнута не более чем до середины грудной кости;

 - вырез на спине - до линии талии;

*Запрещается:*

- костюмы, ассоциирующиеся с нижним бельем или купальным костюмом;

- масло для тела, краска для тела;

- чрезмерное использование косметики для тела и волос, агрессивный макияж;

- любой реквизит: стулья, мячи, палки, цепи и т.д.

- снимать элементы костюма/аксессуары во время выступления, включая шляпы, солнцезащитные очки или часть одежды.

*Однако, работа с элементами костюма (подъем шляп), не запрещается.*

- меняться одеждой (свитера, кепки) во время выступления;

- ронять элементы костюма или аксессуары на пол.

*Костюм для выступлений не должен представлять и изображать на себе какую-либо трендовую марку (спонсора).*

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, должно соответствовать *таблице 11*. Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемая в личное пользование занимающихся, представлена в *таблице 12.*

Оборудование и спортивный инвентарь общего пользования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Доска информационная | штук | 1 |
| 2. | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 20 |
| 3. | Коврик гимнастический | штук | 16 |
| 4. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 5. | Мостик гимнастический пружинный | штук | 2 |
| 6. | Музыкальный центр | комплект | 1 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 4 |
| 8. | Рулетка 30 м металлическая | штук | 1 |
| 9. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 10. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 11. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 13. | Степ-платформа | штук | 16 |
| 14. | Покрытие напольное (синтетическое - типа "спортивный линолеум") от 96 м2 | комплект | 1 |

**Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15. | Покрытие напольное для аэробики (помост) | штук | 1 |
| 16. | Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг) | комплект | 10 |
| 17. | Утяжелители для рук (от 0,2 до 0,5 кг) | комплект | 10 |
| 18. | Скамейка наклонная | штук | 3 |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование спортивнойэкипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срокэксплуатации (лет) | количество | срокэксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Кроссовки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Футболка | комплект | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Шорты спортивные | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**2.9. Кадровое обеспечение**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (далее – ЕКСД), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства к работе допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает в себя:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий;

- требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта фитнес-аэробика способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

**3.2.Техника безопасности при проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях по фитнес-аэробике.**

*Общие требования безопасности*

К тренировкам допускаются спортсмены:

- имеющие медицинский допуск к занятиям фитнес-аэробикой;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям тренировки.

*Спортсмен должен:*

- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Занятия должны проводиться в спортивном зале со специальным покрытием или на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу и не имеющем заворотов и бугров.

При выполнении упражнений с гимнастическим или специальным инвентарем, безопасность во многом зависит от его исправности:

- степдолжен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью;

- гантели сборно-разборныедолжны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям;

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

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

- резиновый бинтдолжен быть достаточной длины, не менее 1 м и без порывов.

При выполнении упражнений следует соблюдать достаточный интервал и дистанцию между спортсменами.

Сложные элементы выполняются со страховкой тренером либо старшими спортсменами.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

*Требования безопасности перед началом занятий.*

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т. д.);

- под руководством тренера подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- по команде тренера встать в строй для общего построения.

*Требования безопасности во время занятий.*

Спортсмен должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

- быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;

- танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;

- обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой;

- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах;

- при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;

- не выполнять наклоны на прямых ногах.

*Выполняя выпады в полуприседе:*

- не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;

- не выводить колени вперед, удерживать их над носками. Движения рук должны быть под контролем, нужно избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;

*При выполнении упражнений на мяче:*

- точно располагать центр тяжести своего тела над ним;

- движения выполнять правильно;

- контролировать перемещение мяча под собой.

Мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше.

*Упражнения с перемещениями:*

- использовать упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем.

Степ:при выполнении упражнений не ставить ногу на край степа.

Гантели, скакалка:при выполнении упражнения крепко держать их в руках, руки должны быть сухими.

*Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.*

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

*Требования безопасности по окончании занятий.*

Спортсмен должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- по возможности принять душ или вымыть руки с мылом.

**3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

***Врачебный контроль*** предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

     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 целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

       При поступлении в МБУ «СШ № 10» г. Чебоксары спортсмен представляет справку 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  (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в составлении 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 для детей, занимающихся фитнес – аэробикой.

**Комплексное тестирование, как метод врачебно-педагогического контроля.**

       В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес – аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно (не менее 1-2х раз в год) проводить комплексное тестирование спортсменов.

       Программа комплексного тестирования должна включать оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней. Например:

      1-день 1) оценка  морфотипических  внешних  данных;

      2-день 1) оценка хореографической подготовленности;

                  2) оценка общей физической подготовленности;

      3-день 1) оценка специальной физической подготовленности;

       Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях, начиная с тренировочных групп.

       В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях, иметь возможность размяться и начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10 бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

 **Оценка морфотипических внешних данных.**

             *Таблица №13*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Компонентыоценки | Требования(в скобках-для мальчиков и юношей) |  Сбавка, баллы |
|    1 |    Длина тела | Возраст, годы | Длина тела, см |   За каждый лишний илинедостающий 1,0см –сбавка 0.1 балла;за 0,5 см – 0,05 балла  |
| 7 -89 – 1011 -1213 -1415 – 1617 - 18 | 118 – 130128 – 140135 – 155150 – 160156 – 166158 - 168 |
|      2 |      Индекс БрокаВес= рост -100 | Длина тела, см | Индекс Брока,отн. ед. |   |
| 120  - 125126 – 130131 – 135136 – 140141 – 145146 - 150151 – 155156 – 160161 – 165166 - 170 | 2 – 56 – 99-10 (8 – 9)11 – 12 (10 – 11)13 – 14 (12 – 13)15 – 16 (14 - 15)17 – 18 (16 – 17)19 – 16 (17 - 14)17 – 15 (15 – 13)19 – 14 (14 – 12) |    За каждый лишний 1.0 кгвеса сбавка 1.0 балл.за 100г. – 0,5 балла |
|  3 | Пропорциональность. | Внешне хорошо воспринимаемые соотношения  вертикальных размеров головы, шеи, туловища,  рук, ног. | Незначительные нарушения –0,5 балла, значительные – 1,0 балл  |
|  4 |  Стройность | Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени | Незначительные нарушения –0,5 балла, значительные – 1,0 балл |
| 5 | Осанка | Правильная осанка | Незначительные нарушения 0,5  балла, значительные – 1,0 балл. |

**Оценка  хореографической подготовленности**

*Таблица №14*

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки | Содержание норматива |
| Урок хореографии | \**Demi  plie*  (полуприсед. )\* *Grand plie*  (присед ) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др |
| \* *Batlement tendu*  (выставление ноги на носок ( на точку )\* *Batlement tendu*  (резкий подъем ноги на 25-45?) по всемпозициям, в сочетаниях с другими движениями |
| \*  Rond de jambe par terre (круговое движение ногой).\*  Rond de jambe  en I air  (круговое движение голенью)в разных вариантах и в  сочетаниях с другими движениями |
| *\*  Batlement fondu*( плавное сгибание и разгибание ноги на 45?, 90?),*\*  Batlement frappe;  battlement double frappe (резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25?, 45?)**во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями* |
| *\*  Grand battlement jete (махи)*на 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями |
| ТанцевальнаяПодготовка | Народно-характерные танцы, Современные танцы |
| Комбинации шагов фитнес - аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов) |

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов.

Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с  правилами судейства: 0,1 – 0,2 балла – незначительные нарушения; 0,3 – 0,4 балла – значительные нарушения и 0,5 балла – грубые нарушения.

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.***Таблица №15*

|  |  |
| --- | --- |
| 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 свысокого 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 сместа | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| Прыжок вверх безвзмаха руками, см. | 42 | 41 – 42 | 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 совзмахом 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 висе на гимн. стенкеподнимание прямых ног на 90? | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Упражнение ног в висена гимн.стенке, ногипод 90?, сек. | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Поднимание на носок,другая нога прямая | 20 | 18 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Подтягивание на рукахв висе на перекладине | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Отжимание от пола | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Прыжки  в упоре лежаза 20 сек. раз | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 |
| Стойка на руках уопоры,  мин, сек | 2 | 1,54 | 1,48 | 1,42 | 1,36 | 1,30 | 1,24 | 1,18 | 1,12 | 1,6 | 1 | 1,54 | 1,48 | 1,42 | 1,36 |
| Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Прыжки со скакалкойза 20 сек. | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| Прыжки на гимн. скамейку и отскок с прямыми ногамиза 1 мин. | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 |

*Таблица №16*

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Баллы |
|   | 10,0 | 9,0 | 8.0 | 7.0 |
| Наклон вперед из седа,ноги вместе. Держать3 сек. | Полная складка всеточки туловища касаются прямых ног | Полная «складка»,но с удержаниемпрямых ног руками | Касание грудью ногС удержанием прямыхНог 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 перпендикулярно полу. | Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали | Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 |
| Шпагаты в 3-хПоложениях (правой, левой, прямой) | Голени и бедра плотноПрилегают к полу | Голени и бедра недостаточно прилегают к полу | Голени и бедра при-легают к полу, ноги разведены на 1700 | Ноги разведены на 1450 и  касаются пола лодыжками. |
| Перевод (вокруг) палки назад – вперед (см) | 24 | 28 | 32 | 36 |
| Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90?, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек) | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, 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 ноги на уровне подбородка |   Носок поднятой ноги на уровне груди |   Носок поднятой ноги на 90 |

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

*Таблица №17*

**Комплексная оценка в баллах уровня физической подготовленности фитнес – аэробикой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Возрастетлет   | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| Скоростно-силовые качества | Выносливость.гибкость | Суммарная оценка | Скоростно-силовые качества | Выносливостьгибкость | Суммарная оценка  | Скоростно-силовые качества | Выносливость. гибкость | Суммарная оценка |
| 11-12 лет, III разряд | 98,0 | 48,5 | 146,5 | 91,0 | 52,0 |  143,0 |  80,5 |  50,0 |  130,5 |
| 12-13 лет, II разряд | 112,0 | 52,5 | 164,5 | 105,5 | 56,0 |  161,5 |  93,0 |  54,0 |  147,0 |
| 14-15 лет, I разряд | 115,5 | 59,5 | 175,0 | 108,5 –114,5 | 58,0 –60,0 |    166,5 – 174,5 | 108,0 | 58,5 |  166,6 |
| 16 лет и старше КМС | 120,0 – 126,0 | 63,0 – 66,5 | 186,0 –189,5 | 112,0 –119,0 | 60,5 –62,5 |    172,5 –181,5 |  111,9 |  60,0 |  171,9 |

**Оценка двигательной  асимметрии**

       Учет особенностей двигательной асимметрии: предполагает определение величины ее  проявления на верхних и нижних конечностях с помощью, так называемого коэффициента асимметрии (А):    A=   Pr - Pl    х100  где,

 Р

        Pr. – результат выполнения контрольного упражнения правой конечностью или в ведущую (удобную) сторону.

       Pl. – результат выполнения контрольного упражнения левой конечностью или не ведущую (не удобную) сторону.

       P – сумма результатов выполнения контрольного упражнения обеими конечностями. Коэффициент асимметрии в пределах 6-10 % считается допустимой величиной, не влияющей отрицательно на успешное освоение двигательных действий.

       У детей одним из критериев самоконтроля за уровнем асимметричного освоения упражнений должно быть отсутствие субъективного ощущения «неудобства» при выполнении упражнений в правую и левую стороны.

       В серию контрольных упражнений, позволяющих судить о степени двусторонности освоения движений входят:

      1. Равновесие на одной ноге.

      2. Одноимённый поворот на 3600

      3. Наклоны

      4. Подскоки

      5. Прыжки со сменой ног (прямых и согнутых)

      6. Прыжки касаясь

      7. Закрытый и открытый прыжки

      8. Прыжок выпрямившись с поворотом на 450

       В подготовительной части занятия в процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно в правую и левую стороны с преимущественным повторением не в ведущую сторону (на каждые 4 повторения ведущей конечностью 5-6 повторений не ведущей.)

       В основной части занятия в процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно в обе стороны (в одной серии). Выполнение упражнений в направлении, противоположном основному способствует не только разностороннему освоению движений, но и повышению качества их исполнения в основном направлении.

 ***Психологический контроль*** включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

***Биохимический контроль*** включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

**3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**.

Каждое тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп **принципов**:

**1. Общепедагогические** (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

**2. Спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

**3. Методические:**

- опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- избыточности – применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2**-**3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элемент риска и оригинальных элементов;

- моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- централизации – подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Основным **средством** спортивной подготовки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;

- специально-подготовительные упражнения;

- избранные соревновательные упражнения.

*Общеподготовительные упражнения* или упражнения общей физической подготовки направлены на развитие основных качеств спортсмена – силу, выносливость, гибкость, координацию. Для совершенствования общей физической подготовки широко используется средства атлетической гимнастики, акробатики, легкой атлетики и других видов спорта.

 *Специально-подготовительные* упражнения или упражнения специальной физической подготовки должны иметь сходство с основными по характеру деятельности спортсмена. В аэробике они призваны наряду с развитием специальных качеств способствовать освоению элементов и соединений. К числу специально-подготовительных следует отнести и упражнения, направленные на формирование аэробического стиля, воспитание выразительности и артистичности (хореография, танцы, пантомима).

***Методы тренировки в фитнес-аэробике.***

Для тренера по фитнес-аэробике важно уметь четко и ясно, в доступной форме объяснить занимающимся технику выполнения движений.

 Основные методы и принципы изучения новых движений:

**- линейное программирование** реализуется в пошаговой структуре, соблюдая которую, можно быстро и успешно освоить хореографические элементы классической фитнес-аэробики:

1) несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;

2)выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее16–32раз. В случае возникновения ошибок вновь повторить 2–4раза медленно и перейти к темпу, соответствующему музыке;

3)осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;

4)осваивать сочетания движения рук и ног;

5)осваивать модификацию, например степ-тач углом, или переход на другой элемент.

***-* Оперативный комментарий и пояснение** тренера 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.

**- Визуальное управление группой**, тренер показывает направление движения с пояснением, что делать, указывает количество повторений и т.д.:

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

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

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

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

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

-«Стоп!» – руки скрестно перед грудью.

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

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

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

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

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

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

-«Поворот» – круг рукой над головой.

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

Комментировать выполнение упражнений, давать пояснения и визуально управлять группой необходимо четко и уверенно. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых у занимающихся на уровне ощущений закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, особенно при выполнении силовых упражнений в партере и с использованием различного рода амортизаторов, отягощений, предметов.

К **невербальным методам** управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер должен движениями подчеркивать моменты расслабления, напряжения, характер элементов и т.п.

- ***Самоконтроль действий***

Очень большое значение в проведении занятий имеет использование зеркала. Занимающиеся могут контролировать свои движения и сличать их с действиями тренера. В связи с этим возникает еще одна важная проблема – как показывать упражнения? Всегда ли нужно это делать лицом к занимающимся, в зеркальном отображении? Простые по координации движения можно показывать именно так с левой руки и ноги, сложные – спиной к занимающимся. Огромную помощь при этом оказывают зеркала, наличие которых в залах для проведения фитнес- аэробики не только улучшает дизайн, но и важно для обучения, технически правильного выполнения упражнений, лучшего контакта с занимающимися. Однако длительное выполнение тренером упражнений спиной к ним может вызвать у некоторых из них отрицательную реакцию. Поэтому, когда отдельные движения или комбинация освоены достаточно хорошо, тренер поворачивается лицом к занимающимся и выполняет движения в зеркальном отображении.

***Принцип зеркального показа на отдельных примерах:****Таблица №18*

|  |  |
| --- | --- |
| **Движения занимающегося** | **Движения тренера** |
|   |  |
|  *При выполнении* | *движений на месте* |
|  с правой ноги |  с левой ноги |
|  *При продвижении в сторону или* | *по диагонали вперед-в сторону* |
|  вправо |  влево с левой ноги |
|  *При продвижении вперед* |
|  вперед с правой ноги |  назад с левой ноги |
|  *При продвижении назад или* | *по диагонали назад-в сторону* |
|  назад с правой ноги |  вперед с левой ноги |

Однако существуют и исключения из правил. Например, при выполнении V-степа, шага «мамбо», а также многих движений из танцевальных видов аэробики занимающийся выполняет движение вперед с правой ноги, тренер – также вперед, но с левой ноги. При выполнении различного рода движений с поворотами – например, шаг вперед с поворотом кругом – тренер несколько раз повторяет движение с группой в положении спиной, а затем уже лицом к ней.

***- Симметричное обучение,***  движения должны выполняться в обе стороны: равномерная нагрузка способствует гармоничному развитию. Известно, что в процессе развития организм человека, несмотря на симметричное строение двигательного анализатора, претерпевает асимметричные изменения, в результате которых одна из конечностей формируется в ведущую (доминирующую), а другая – в подчиненную (недоминирующую).

Наиболее характерным выражением двигательной асимметрии является преимущественное использование им правой или левой руки, что получило название право- и леворукости. Как показали исследования в области общей и спортивной педагогики, лучше всего осваивать и тренировать движения вначале доминирующей рукой или ногой, а потом недоминирующей. Этот принцип рационально использовать при индивидуальном подходе, а вот на занятиях с большой группой, когда приходится выполнять различные перемещения по площадке, вступает в силу закон подчинения меньшинства большинству, а, как известно, большинство людей – правши. Принципы симметричного обучения должны соблюдаться при составлении комбинаций. Для этого необходимо помнить о тех элементах, которые дают смену ноги в комбинации. Например, Double Step Touch, Double Knee Up и др. Обычно они используются в начале или в конце комбинации и в процессе тренировок обеспечивают симметричную нагрузку на правую и левую стороны.

**Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике.**

Для составления основных *(соревновательных) упражнений* в аэробике кроме обязательных элементов используют, так называемые, “звездные” элементы. При идеальном исполнении этих элементов общий балл увеличивается.

Основные **методы,** используемые при проведении занятий аэробикой: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки.

При разучивании связок элементов используются методы работы в базовой аэробике:

***Метод «Линейная прогрессия»***– разучивается первое движение, затем второе, затем третье, затем четвертое и все объединяется в целую комбинацию.

 А А+Р Б Б+Р В В+Р

***Метод «От головы к хвосту»-****в*начале выполняется и многократно повторяется упражнение А, затем – Б; потом вновь возвращаются к упражнению А и соединяют его с упражнением Б. Каждое упражнение повторяют многократно. Затем разучивается новое движение – В, после чего следует тренировка соединения Б – В (упражнение А не повторяется), далее следующее – Г, Д и т.д.:

А Б В Г

 А+ Б Б +В В+Г

***Метод «Зигзаг»*** состоит в использовании комбинаций из различных элементов, поэтому он применяется на том этапе, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения. Использование данного метода требует высокой концентрации внимания и хорошей координации движений. Ниже схематично представлена данная методика организации отдельных элементов:

А Б В Г

 А+ Б А + Б +В А + Б + В + Г

 А + Б + Г + А

 Б + В + Г + А

 Б + В + А + Г

***Метод «Сложение*».** Разучивается первое движение, затем второе, далее два разученных движения выполняются последовательно. Затем разучивается третье движение, далее разученные шаги выполняются в строгой последовательности.

А Б В Г Д

 А+Б А+Б+В А+Б+В+Г А+Б+В+Г+Д

***Метод «Деления».***В связки соединяются шаги в двойном количестве. Затем сокращается одновременно количество повторений, что объединяет шаги в связку.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А 8 |  | Б 8 |  | В 8  |  | Г 8 |  | … |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| А 4 |  | Б 4 |  | В 4 |  | Г 4 |  | … |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | А 4 + Б 4 + В 4 + Г 4+ … |  |

***Метод «Блоков»*** используется при разучивании большого объема материала: несколько движений соединяются в блок № 1, № 2 и т.д., разучив несколько блоков, тренер может объединить их по ходу аэробной части, ВГ менять местами и т.п.

А Б А+Б В Г В+Г АБ ВГ

|  |
| --- |
| СВЯЗКА - АБ + ВГ |

***Метод «Замены повтора»***разучив простой блок – матрицу, тренер по ходу аэробной части заменяет повторения элементарных базовых шагов на более сложные, но соответствующие им по количеству музыкальных ударов и направлению движения. Метод позволяет учащимся быстро и успешно овладевать сложной хореографией.

**Методические рекомендации по организации и проведению тренировки**

**ЭНП**

*Цель:* обеспечение отбора, физической и координационной готовности к выполнению упражнений общеразвивающего характера, утверждение в выборе вида спорта и овладение основами техники аэробики.

*Задачи:*

1.Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям аэробикой;

2.Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся;

3. Формирование правильной осанки;

4. Знакомство с основами техники движений аэробики

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

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

7. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов аэробики;

8. Базовая хореографическая подготовка;

9. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей аэробики;

10. Воспитание интереса к регулярным занятиям аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

**ТГ**

*Цель:* углубленное овладение техникой элементов аэробики.

*Задачи:*

1. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка;

2. Углубленная специально-двигательная подготовка (координация);

3. Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма спортсменов – повышение объема тренировочных нагрузок;

4. Техническая подготовка – освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов;

5. Хореографическая подготовка;

6. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо - громко, слитно – отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

**Примерная структура тренировочного занятия**

**Подготовительная часть:**

*I. Фрагмент - упражнения по "кругу":*

1-я серия - спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, бег с высоким подниманием бедра, в приседе, с захлестыванием голени);

2-я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, высокий, пружинный, острый, широкий);
3-я серия - танцевальные шаги, соединения.

*2.Фрагмент - упражнения у опоры и на середине*:
4-я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных ("снизу -вверх") и туловища - шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника ("сверху вниз");

5-я серия - хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де джамб пар тер, батманы фондю, фрапе и сутеню, февлопе и релеве лян, гран батман жете.
*III.Фрагмент -упражнения на середине*:

6-я серия - упражнения для рук: классические, специфические, современные, народно-характерные;
7-я серия - упражнения в равновесии;
8-я серия - повороты на двух и одной;

 *IV. Фрагмент - прыжки:*

 9-я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

10-я серия - амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, касаясь и др.)

11-я серия - прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные).
**Основная часть:**

*V. Фрагмент – специально-двигательная подготовка (освоение базовых шагов аэробики в сочетании с различными движениями руками).*

*VI. Фрагмент - изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.*

**Заключительная часть.**

*VII. Фрагмент - общая физическая подготовка\* упражнения на силы мышц рук, брюшного пресса, спины и ног, на развитие специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.*

*VIII. Фрагмент - музыкально-двигательная подготовка: задана на согласование движений с музыкой, Музыкальные игры и творческая импровизация.*

 *IX.Фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные
беседы, беседы с родителями.*

**Программный материал для практических занятий в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (ТЭ)**.

**Общая физическая подготовка (для всех групп)**

Строевые упражнения. Понятия строй, шеренга, колонна, ряд, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты: направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.
Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.
Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.
Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.
Перестроение из колонны по одному, в несколько колонн, поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

**Общеразвивающие упражнения.**Упражнения без предмета.

Для рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные), сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа;

- в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук;

- то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

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

Наклоны с поворотами:

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

Круговые движения туловищем:

- в стойке ноги врозь, в стоике ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями.
Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой приседы и приседы в быстром и медленном темпе;

- то же на одной ноге одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

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

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед- книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном 'темпе увеличением амплитуды до 90 град, и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях:

- стоя, сидя, лежа, в висах, упорах;

- то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

*Упражнения вдвоем*:

- из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

*Упражнения с предметами*.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны, то же одной рукой;

- броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки;

- броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой;

-приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге;
- прыжки через мяч;

- движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками;

- наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1кг):

- из различных исходных положений (руки внизу
вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки, то же двумя руками;

- круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

*Упражнения на снарядах.*

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

Гимнастическая стенка, стоя лицом (боком, спиной) к стенке поочередные взмахи ногами, стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания, стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

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

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

*Упражнения из других видов спорта.*

*Легкая атлетика:*

- ходьба с изменением темпа;

- ходьба на скорость (до200м);

- чередование ходьбы и бега, семенящий бег.

- бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин);

- кроссы от 500 до1500м;

- бег с изменением скорости, бег на короткие дистанции (30-60-100м.) с низкого и высокого старта;

- прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

*Плавание:*

- плавание различными стилями без учета времени и прыжки в воду;

- проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

- старт в воду с бортика и с тумбочки, прыжки в воду с метрового трамплина со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

*Подвижные и спортивные игры:*

- эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др.

*Спортивная гимнастика*: виды кувырков и стоек.

**Специальная физическая подготовка (для всех групп).***Упражнения для развития амплитуды и гибкости.*

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением

(из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой), наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

*Упражнения вдвоем* (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

*Примечания:*

Упражнения включаются в каждый урок:

- Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

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

Различные виды ходьбы:

- с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами и бега в чередовании с остановками на носках;

- упражнения на рейке гимнастической скамейки;
- выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором;

- прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Различные прыжки:

- со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;

- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10сек.-8., и т.д.).

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

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

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), тоже через препятствие высоту постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1мин.).

*Упражнения для развития координации движений.*

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

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

**Хореографическая подготовка (для всех групп)**

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;

- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;

- махи ногами на высоту 45 град, (батман тандю жете);

- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);

- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);

- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;

- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45градусов, (батман фраппе);

- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);

- подъем на полупальцы (релеве);

- махи ногами на 90 град, и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);

- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);

- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман де-велопе).

**Изучение и совершенствование техники элементов фитнес - аэробики**
**БАЗОВЫЕ ШАГИ: ДИСЦИПЛИНА «АЭРОБИКА».**

*Особенности техники:* базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции.

Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены.

Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах.

При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

***Маршевые простые шаги (Simple-без смены ног).***

*March* – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

*Basic step*- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

*V- step –* шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.

*Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге.

*Pivot* – шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот – шаг вперед – поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

*Box step* – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

*Step cross* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

*Zorba* – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

*Kick ball change*: kick cha-cha - правая поднимается вперед на 45º («удар»), ча-ча – повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

***Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):***

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

*Knee up* –шаг в сторону правой– подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклонятся.

*Curl* – шаг в сторону правой – захлест левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

*Kick* – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45º («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45º («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.

*Lift Side* – шаг в сторону правой – подъем левой на 45º, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45º. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

*Pony* – прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

*Scoop* – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

*Open Step* – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

*Toe Touch* – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

*Heel Touch* – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклонятся.

*Lunge* – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

***Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):***

1. *March+cha-cha-cha* — шаг правой — шаг левой — перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую.

2. *March+lift*

вариант А: три шага *March*, на четвертый подъем ноги (*lift*).

вариант В: раз-шаг *March*, два — подъем ноги, три, четыре – *March.*

3.*Basic step+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

4. *Basic step+ lift*

вариант А: шаг правой вперед — подъем левой (*lift*) шаг левой назад — правую приставить.

вариант В: шаг правой вперед левую приставить — шаг правой назад — подъем левой (*lift*).

5.*V-step+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

6. *V-step+ lift* - шаг правой вперед в сторону по диагонали, шаг левой вперед в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой  *lift*). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

 7.*Mambo+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

8. *Mambo+ lift* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед — с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

9.*Pivot+ cha-cha-cha* - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча — шаг вперед — поворот — шаг вперед —ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

*10. Pivot+ lift* - шаг мамбо с поворотом *+ lift* — шаг вперед — поворот — шаг вперед — лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю столу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

*11.Box step+ cha-cha-cha* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

*12.* *Box step+ lift* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону правой — подъем левой ( *lift*). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

*13.Step cross+ cha-cha-cha* — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

*14. Step cross+ lift* — шаг вперед правой — скрестно левой назад правой —подъем левой (ин). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

*15. Zorba+ cha-cha-cha* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад — шаг правой в сторону — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

*16.Zorba* *+ lift* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад шаг правой в сторону — подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

*17. Kick ball chang+ lift*

вариант А: правой кик - ча-ча — подъем правой (*lift*) — приставить правую, лидирующая нога меняется на левую.

вариант В: правой кик — ча-ча — правую приставить — подъем левой (*lift*).

***Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):***

*1. Grapevine*— шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю столу.

*2.Doubl Step Touch*— два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

*3.Chasse mambo front*— ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

*4. Chasse mambo back*— ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

*5. Repeat* — повтор любого приставного простого шага (два движения).

*6. Supermen* - с правой два прыжка в сторону:

1- согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую;

2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу;

3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением па правую;

4- стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

 **БАЗОВЫЕ ШАГИ: ДИСЦИПЛИНА «СТЕП-АЭРОБИКА»**

*Особенности техники:*

1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра);

2)спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стоны от платформы (в зависимости от роста);

3)подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной,

4)при выполнении L, Re пятку на пол не опускать;

5)запрещается спрыгивать со степа;

6)подниматься на платформу с легкостью, но с силой;

7)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка);

8)не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;

9)не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;

10)таз находится в нейтральной позиции;

11)угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90º на одной ноге нагрузка З веса тела);

12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Шаги со сменой ноги и на 4 счета (Alternative):***

*1. Кnee up* — шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

*2. Сиrl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

*3. Кiсk* — шаг правой на левый край стена, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

*4. Lift side* — шаг правой на стен, подъем левой в сторону на 45°. спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

*5.Тар-Up*— шаг правой на степ — левая касается правой стоны, шаг левой вниз — правую приставить. Нога касается не степа, а стоны другой ноги.

*6. Тоuch Side*— шаг правой в левый угол стена — левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу — правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать.

*7.Chаsse* — подходом сбоку по всей длине стена— 1-2 - ча-ча (правая нога на стене, левая на полу), З — шаг левой по полу, 4—правую приставить.

*8. Ропу* — выполняется аналогично шагу *Ропу* в аэробике, но прыжок вверх на степ- ча-ча с правой, спуск вниз с левой — правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

*9. Chаsse mambo back*— боком к степу, через степ, 1-2 — правой ча-ча-ча через стен, 3-4 — левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается.

*10.Ваsic+cha-cha-cha* — шаг правой на степ, левой на стен, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

*11. V-step+cha-cha-cha* — шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз— сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.

*12. Step cross+cha-cha-cha* — шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

*13. Mambo+cha-cha-cha* - шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

*14. Рivot+cha-cha-cha* — 1-шаг правой на степ, 2- левая пятка — поворот на полу, 3-4 - шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

*15.Reverse+cha-cha-cha* — и.п. — стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на З шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

***Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):***

*1. Repeat Lift1* (З) — повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

*2. Repeat Scissors* — *Кnее Uр* правой, прыжком *Lift side* с левой, прыжком *Lift side* с правой, прыжком *Lift side* с левой, прыжком *Кnее Uр* с правой, левая вниз, правую приставить.

*3. L-step* — *Кnее Uр* с правой в левый угол стена, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), *Кnее Uр* правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

*4. Repeat* *cha-cha-cha* — любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу,

повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

*5. Repeat Twist* — любой Аlt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не

отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый

шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

**Методические рекомендации по составлению композиции соревновательных программ.**

Под композицией в области танца обычно понимается драматургия его, т.е. его содержание (экспозиция, завязка, развитие танца – кульминация и развязка), музыкальный материал, рисунок танца (перемещение танцующих по сценической площадке), танцевальный текст (движения, позы, мимика).

**К основным законам композиции относятся:**

- закон цельности;

- закон типизации;

- закон контрастов,

- закон подчиненности всех средств композиционному замыслу автора.

***Закон цельности предполагает:***

- неделимость композиции закладывается в композицию через нахождение так называемых конструктивной идеи, которая способна объединить в одно целое все компоненты будущей композиции;

- связь и согласованность всех элементов композиции;

- неповторимость элементов композиции (все похожее чем-то отличается, индивидуализируется).

***Закон типизации характеризуется тремя основными чертами:***

- типичностью, когда через детали передается общее – эмоциональный образ, задуманный постановщиком и исполнителем;

-передачей эмоционально-психологического состояния, диктуемого музыкальным произведением во времени и пространстве;

- новизна композиции. Это важный закон для создания композиций в фитнес-аэробике значительно влияющий на оценку судей.

***Закон контрастов***.

- это высокие и низкие (партерные) положения;

- напряжение и расслабление;

- смена темпа выполнения движений (сочетание медленных, плавных с быстрыми, резкими), высокоамплитудные;

- движения в сочетании с движениями, выполняемых на небольшой амплитуде, изменение плоскостей в работе различными частями тела, быстрая смена построений и т.п.

***Закон подчиненности*** всех закономерностей и средств композиции идейному замыслу. В фитнес-аэробике музыка является одним из определяющих фактором, обогащающим и конкретизирующим композицию. Правильный выбор музыкального произведения в соответствии с подготовленностью спортсменок, темпераментом, артистичностью – залог успеха композиции.

В композиции, помимо основного элементарного состава, можно выделить несколько фрагментов:

- приветствие (выход команды). Длительность приветствия не должна превышать 2 тактов (8 счетов);

- исходная позиция. Исходное положение должно быть четко зафиксировано, выполняться в определенном построении, чаще всего в виде пирамиды;

- собственно упражнение, спецификой которой является синхронное выполнение всех элементов и соединений, быстрое перестроение, выполнение движений в различных построениях;

- финальная поза;

- высокая интенсивность исполнения на протяжении всей программы;

- высокий темп музыки.

**Этапы составления комбинаций в фитнес-аэробике.**

**Регламентированный стиль.**Составление комбинаций можно условно разделить на несколько этапов:

-*первый этап*– подбор элементов, которые будут включены в комбинацию. Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и соответствовать поставленным задачам – с другой;

-*второй этап*– выбор музыкального сопровождения. Это очень важный момент для успешной подготовки будущей хореографии, от которой будут зависеть темп выполнения упражнений, их характер, эмоциональное воздействие на состояние занимающихся;

-*третий этап*– непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов – с учетом динамических акцентов в музыке.

Следует учитывать, что одни базовые элементы классической аэробики, а также танцевальные шаги выполняются на 2 счета, как, например, Step Touch, а другие, как V-step,– на 4. Ниже приводится расклад элементов в комбинации по счетам:

2 Grapevines = 8 счетов

+4 Step-touch = 8 счетов

 +2 V-step = 8 cчетов

 +4 Jumping Jacks = 8 счетов

 Комбинация = 32 счета;

- *четвертый этап*– выбор метода для обучения комбинации – сложения или блок-метода– и разложения ее на элементы.

Не следует увлекаться слишком путаными и сложными сочетаниями движений. Комбинации должны быть предельно лаконичны и целенаправленны.

**Свободный стиль.**Выше мы говорили о системе создания жестко сконструированных хореографических комбинаций. Однако в аэробике находит применение и свободный стиль, оставляющий тренеру возможность импровизировать в процессе занятий и требующий от него хорошего уровня подготовленности, двигательной эрудиции, большого опыта работы, высокой музыкальности, владения педагогическими приемами управления группой.

На практике вполне уживаются два метода: предварительно четко разработанная, ориентированная на использование музыки программа и свободный стиль.

Важное значение имеет и правильное построение зспортсменов в пространстве.

Возможно использование следующих видов построений:

∙I – в кругу;

∙II – в колоннах;

∙III – «шахматное»

**3.5. Психологическая подготовка.**

       Психологическая подготовка органически взаимосвязана и с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в  ходе тренировочного процесса.

       В основе психологической подготовки лежит, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности  спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

       В психологической подготовке можно выделить:

-    общую (базовую) психологическую подготовку;

-   психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную)

-    психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную  и постсоревновательную) Таблица № 8.

       Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

-развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств ( любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических  состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным  внешним воздействиям.

*Воспитание личностных качеств.*

      В процессе подготовки спортсменов в фитнес – аэробике чрезвычайно важно формировать спортивный  характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность виду спорта).

*Формирование спортивного коллектива.*

       Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки спортсменов  следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому спортсмену, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

*Воспитание волевых качеств.*

      Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсменов. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

     Для воспитания смелости и решительности необходимо включить в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связанно с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятия спортсменами ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к  важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

 *Выдержка и самообладание.*

      Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами спортсмена и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до выступления и, особенно в процессе его. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того,  чтобы спортсмены управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

 *Инициативность и дисциплинированность.*

     Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы, ее воспитание тесно связано с четкой организацией тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера и его заданий.

       Инициативность спортсменов может проявляться в составлении соревновательных композиций  повышенной трудности, включении в тренировочную программу сложных элементов.

*Развитие процессов восприятия.*

Эффективность синхронного выполнения  двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения дистанции- важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных  композиций. Для  развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях спортсменов и различных объектов.

*Развитие внимания.*

Эффективность соревновательной деятельности в фитнес – аэробике в значительной мере зависит и от свойств внимания спортсменов – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

       Для развития этих способностей в занятиях включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа спортсменов группы.

*Формирование способности управлять эмоциями.*

       Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсменам преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

        Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;

- применять методы аутогенной и  психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

       Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

*Специальная психологическая подготовка к соревнованиям* начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- формирование твердой уверенности в своих силах;

- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики  саморегуляции психических состояний;

- формирование  эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

 Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

**3.6.   Воспитательная  работа.**

     Одной из основных задач учреждения спортивной подготовки является обеспечение необходимых условий для личностного развития спортсмена.

       Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способностей выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни. Высокий профессионализм тренера 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 тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

       *К воспитательным средствам*можно отнести: лекции, беседы, собрания, 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 поступивших, проводы выпускников, соревновательная деятельность спортсменов и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности, проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии, посещение театров и художественных выставок, трудовые субботники, оформление спортивных стендов и газет.

**3.7.Восстановительные мероприятия.**

 Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются  в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и  соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства  психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

            *Педагогические средства восстановления:*

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо-, микроциклах.

- создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.

- рациональное построение тренировочных занятий.

- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.

- индивидуализация тренировочного процесса.

- адекватные нагрузки интервалы отдыха.

- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

-корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.

- дни профилактического отдыха.

            *Психологические средства восстановления.*

- организация внешних условий и факторов тренировки.

-формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

- идеомоторная тренировка.

- психорегулирующая тренировка.

 -отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров

            *Гигиенические средства восстановления:*

-рациональный режим дня.

-оптимальная продолжительность ночного сна- не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон(1час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям..

- время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в  неблагоприятное время суток с целью волевой  подготовки  допустимы и целесообразны  в подготовительном  периоде.

- сбалансированное  3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак- 20-25%, обед - 40-45%, ужин – 20-30% суточного рациона.

- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время пищи, до и во время тренировки.

- гигиенические процедуры.

- удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

            *Физиотерапевтические средства восстановления:*

- душ: теплый (успокаивающий); контрастный  и вибрационный (возбуждающий).

- ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

- сауна 1-2 раза в неделю по  5-7 минут, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.

- спортивные  растирки.

- аэронизация,  кислородотерапия, баротерапия

- электросветотерапия, токи Бернара, ультрафиолетовое  облучение, электростимуляция.

**3.8. Антидопинговый контроль**

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

**3.9. Инструкторская и судейская практика**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому плануинструкторской и судейской практики. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

В течение всего периода  обучения тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к  организации занятий с младшими спортсменами.

*ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ*

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают в себя:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями, умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТЭ 1-2-го года. Проведение занятий по фитнес-аэробике подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по фитнес-аэробике в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по фитнес-аэробике в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи при спортсменах, секретаря, помощников судьи.

*ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ*

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают в себя:

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по фитнес-аэробике в коллективе физкультуры.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го года и спортивного совершенствования.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах. Района, города.

Организация и судейство районных и городских соревнований по фитнес-аэробике.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара спортсменами сдается зачет по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение судейской категории производится приказом или распоряжением по СШ.

**План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки лыжника с указанием:**

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;

- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

**4.1 Критерии спортивного отбора.**

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсмена высокого класса - это сложный процесс, качество которого определяется множеством факторов. Один из таких факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

 Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и т.д.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

На основе *медико-биологических* методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма и состояние здоровья спортсмена.

С помощью *психологических методов* определяются способности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

***Спортивная ориентация****–*система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта*.*

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которого производится выбор наиболее подходящего для него вида спортивной деятельности.

Таким образом, спортивный отбор должен решать задачу выявления перспективных людей, из которых можно подготовить выдающихся спортсменов, а спортивная ориентация – определять стратегию и тактику этой подготовки спортсмена в системе спортивной подготовки.

Слабое проявление физических способностей и свойств личности применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться, как отсутствие спортивных способностей. Мало предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде.

***Спортивные способности*** *–*это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определённой деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение*.*

В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную лёгкость в овладении знаниями, умениями и навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта).

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки отображены в таблице 19.

*Таблица № 19*

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* являетсяинтегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формыее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

1) способности спортсмена к точному анализу движений;

2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;

3) сложности двигательного задания;

4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

5) смелости и решительности;

6) возраста;

7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных (генетических) задатков, которые отличаются стабильностью и консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те -относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

Важно учитывать, что спортивный отбор и ориентация – не одномоментные события на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего совершенствования спортсмена. В соответствии с этим целесообразно выделять пять этапов отбора, в результате каждого из которых должен быть дан ответ на вопрос: способен ли обследуемый решить те задачи, которые стоят на конкретном этапе многолетней подготовки?

В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

**Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки.**

|  |
| --- |
| **Спортивный отбор.** *Таблица № 20* |
| **Этап** | **Задача** | **Этап многолетней подготовки** |
| Первичный | Установление целесообразного спортивного совершенствования в данном виде спорта | Этап начальной подготовки |
| Предварительный | Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию | Этап предварительной базовой подготовки |
| Промежуточный | Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок | Этап специализированной базовой подготовки |
| Основной | Установление способностей к достижению результатов международного класса | Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| Заключительный | Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению. Определение целесообразности продолжения спортивной карьеры. | Сохранение высшего спортивного мастерства. Постепенного снижения достижений. |

В процессе отбора и ориентации используются разнообразнейшие исследования, которые позволяют получить достаточно полную информацию о спортсмене:

- состояние здоровья и уровень физического развития;

- особенности биологического созревания;

- свойства нервной системы;

- функциональные возможности и перспективы совершенствования важнейших систем организма спортсмена;

- уровень развития двигательных качеств и перспективы их совершенствования;

- способности к освоению спортивной техники и тактики;

- способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, интенсивному протеканию восстановительных процессов;

- мотивация, трудолюбие, настойчивость, решительность, мобилизационная готовность;

- соревновательный опыт, умение приспосабливаться к партнёрам и соперникам, особенностям судейства.

- уровень спортивного мастерства и способность реализовать его в экстремальных условиях соревнований.

Задачи конкретного этапа отбора и ориентации определяют роль и значение информации, полученной по каждому из указанных направлений.

Информация о состоянии здоровья одинаково важна для каждого из пяти этапов.

Данные о телосложении, особенностях нервной системы, возможностях и перспективах совершенствования важнейших функциональных систем организма особенно необходимы на первом и втором этапах.

Уровень спортивного результата, способность показывать наивысшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, способность приспосабливаться к условиям конкретных соревнований приобретают решающее значение на четвёртом и пятом этапах.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается отбором в сборные команды страны по видам спорта и выявлению способностей к сохранению высших спортивных достижений. Он осуществляется в пять этапов.

Основой рациональности спортивного отбора в фитнес-аэробике являются научно-обоснованные требования к спортивной подготовленности аэробистов от детского спорта к высшему мастерству.

Эффективность системы спортивного отбора в многолетнем тренировочном процессе аэробистов от новичка до мастера спорта высокого класса всегда определяют современные нормативные требования (тесты) к уровню развития спортивной работоспособности в возрастных группах младших, средних, старших юношей, юниоров и взрослых спортсменов. Качественный спортивный отбор означает, что спортсменом освоены большие и предельные тренировочные нагрузки основных и вспомогательных средств тренировки спортсменов, а также соревновательные нагрузки основных и вспомогательных средств тренировки спортсменов, соответствующие квалификации, возрасту и полу спортсмена.

Основополагающее методическое условие спортивного отбора на всех этапах многолетней тренировки – индивидуализация спортивной подготовки.

Смелая фантазия – это уже половина победы, ведь победа начинается с мечты!

**4.2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки**

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом этапе подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап, представлены ниже.

**Комплексы контрольных упражнений.**

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

 *Таблица № 21*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 | 105 |
| 1.3. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 10,3 | 10,6 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа за 30 с | количество раз | не менее |
| 11 | 9 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** |
| 2.1. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения. | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2.2. | Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук | см | не менее |
| 26 | 30 |

 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации):  *Таблица № 22*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |
| 1.3. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа за 30 с | количество раз | не менее |
| 20 | 17 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** |
| 2.1. | Прыжки со скакалкой за 1 мин | количество раз | не менее |
| 70 | 100 |
| 2.2. | Продольный шпагат с касанием пола бедрами | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2.3. | Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) | количество раз | не менее |
| 8 | 7 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства:

 *Таблица № 23*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив |
| юниоры | юниорки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5Д | 5,4 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 160 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 7,8 | 8,8 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа за 30 с | количество раз | не менее |
| 25 | 22 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** |
| 2.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 2.2. | Продольный шпагат с касанием пола бедрами | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2.3. | Исходное положение - упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) | количество раз | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства: *Таблица № 24*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив |
| юниоры/мужчины | юниорки/женщины |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 185 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа за 30 с | количество раз | не менее |
| 25 | 22 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** |
| 2.1. | Продольный шпагат с касанием пола бедрами | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2.2. | Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2.3. | Исходное положение - упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) | количество раз | не менее |
| 6 | 5 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

- Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала:

*Таблица № 25*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцениваемыепараметры | Контрольные упражнения (тесты) | Значение результатадля получения оценки «зачтено» для перевода на ТЭ | Значение результатадля получения оценки «зачтено» для перевода на СС | Значение результатадля получения оценки «зачтено» для перевода на ВСМ |
| Теоретическаяподготовка | Тест на знание теории и методики физическойкультуры и спорта (15 контрольных вопросов) | не менее 10-типравильных ответов | не менее 12-типравильных ответов | не менее 14-типравильных ответов |
| Тест на знание теории и методики вида спорта**фитнес-аэробика** (5 контрольных вопросов) | не менее 3-хправильных ответов | не менее 4-хправильных ответов | не менее 5-хправильных ответов |

По результатам освоения теоретической части программы спортсмены должны показать свой уровень знаний по следующим темам:

- значение физической культуры и спорта в России;

- зарождение и становление вида спорта фитнес-аэробика в России и за рубежом;

- строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля;

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие спортсмена;

- понятие об этапах обучения, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета;

- правила соревнований по фитнес-аэробике;

-характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично-развитому человеку и т.д.

Программная перспектива спортивной тренировки от новичка до мастера спорта должна быть для спортсмена ясной и запоминающейся.

Осваивая последовательное и достижимое повышение параметров напряженности (объемы, интенсивность) средств тренировки в годовых программах тренировки, спортсмен поднимается по ступеням спортивного мастерства.

**4.3.Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки по этапам подготовки:**

Оценка степени освоения программы спортивной подготовки и аттестация спортсменов состоит из комплекса мероприятий:

***- Промежуточные контрольные испытания по физической подготовке.*** Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год май, декабрь. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках спортсменов.

- В целях контроля роста результатов, в рамках программы спортивной подготовки начиная с первого года,проводятся ***классификационные соревнования.***

***- Промежуточная аттестация*** - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы спортивной подготовки по итогам освоения программы спортивной подготовки в соответствии с этапом подготовки.

Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта по виду спорта фитнес-аэробика в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа спортивной подготовки в декабре, в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной спортсменом в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

***- Итоговая аттестация спортсменов*** (экзамен) по программе спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, проводится по итогам освоения Программы спортсменами, включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и фитнес-аэробики в соответствии с содержанием Программы спортивной подготовки и ее предметных областей. Итоговая аттестация спортсменов проводится по итогам окончания освоения программы спортивной подготовки в организации в декабре. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной в случае, если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе спортивной подготовки - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках программы спортивной подготовки по этапам подготовки представлены в таблице 26.

 *Таблица № 26*

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное мероприятие | Этапы и годы Программы спортивной подготовки по фитнес-аэробике |
| НП | ТЭ | ССМ | ВСМ |
| ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8-9 | 10-11 |
| Контрольные испытания по физической подготовке (№ календарного месяца) | 12/5 | 12/5 | 5 | 12/5 | 12/5 | 12/5 | 5 | 5 | 5 |
| Классификационные соревнования  |  |  |  | весь период по отдельному графику |
| Промежуточная аттестация  |  |  | 12 |  |  |  | 12  | 12 |  |
| Итоговая аттестация (экзамен)  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации, по осваиваемой Программе в сокращенные сроки, в соответствии с решением руководства спортивной школы могут быть изменены и скорректированы.

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**4.1. Список литературы** рекомендуемых при реализации Программы:

1.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.

2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.

3.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.

4.Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.

5.Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.

6.Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.

7.Мищенко B.C. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.

8. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.

9. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

10.Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. М.: Издательство «СААМ», 1995.

11.Дж.Х. Уилмо, Костилл Д.Л. Физиология спорта. Киев.: Олимпийская литература, 2001.

12.Аркаев Л. Я., Кузьмина Н. И., Кирьянов Ю. А., Лисицкая Т. С., Сучилин Н.
Г. "О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике" - М.: Госкомспорт СССР, 1989 г.

13.Барышникова «Азбука - хореографии» Москва1999 г.

14.Белокопытова Ж. А. "Эффективность дифференцированного подхода в
процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном
этапе их подготовки", Киев. КГИФК, 1981 г.

15. Лисицкая Т. С. "Аэробика на все вкусы" - М.: "Просвещение" - "Владос",
1994г.

16.Лисицкая Т. С. "Хореография в гимнастике" И. "Физкультура и спорт", 1982
г.

17.Спортивный отбор: Медико-биологические основы: Учебное пособие (под
общей редакцией В. М. Волкова) - Смоленск: СГИФК, 1979 г.

18.Хрипкова Л. Г. "Возрастная физиология" М.: Просвещение, 1988 г.

19.Бренч, С. В. История возникновения и развития нового вида физкультурно-спортивной деятельности – фитнес-аэробика / С. В. Бренч // Научное обоснование  физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров  по физической культуре, спорту и туризму : материалы XI междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 год, Минск, 15-16 апреля 2010 г., Молодежь – науке / гл. ред. М. Е. Кобринский ; БГУФК. – Минск, 2010. – С. 39-43.

20.Бренч, С. В. Модельные характеристики как базовый компонент модели управления физической подготовкой девочек 7-8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов / СибГУФК. – Омск, 2011. – Т. II. – С. 25-31.

21.Бренч, С. В. Фитнес-аэробика как новый вид спортивной деятельности / С. В. Бренч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –  2010. – № 5. –  С. 77-79 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).

22.Бренч, С. В. Управление физической подготовкой девочек 7-8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч // Теория и практика физической культуры.  – 2011. – № 5. –  С. 77-79 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).

23.Бренч, С. В. Педагогическая модель управления физической подготовкой девочек 7-8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –  2012. – № 5. –  С. 34-38 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).

**4.2.Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Официальный интернет-сайт Федерации фитнес-аэробики России (http://www.fitness-aerobics.ru/ru/national/CHR\_2017/)

Официальный интернет-сайт Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики (http://gov.cap.ru/default.aspx?gov\_id=697)

**\**

**Приложение**

ГОДОВОЙ ПЛАН СПОРТИВНО МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

План спортивно- массовых мероприятий по фитнес-аэробике разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивной подготовки, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

**Годовой календарный план отделения по фитнес-аэробики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование мероприятия** | **Сроки****проведения** | **Место****проведения** | **Участвующие****организации** |
|
| **1. Проведение соревнований в отделении фитнес-аэробики СШ № 10**  |
| 1 | Первенство СШ № 10 по фитнес-аэробике «Солнечный лучик» | май | СШ № 10 | отделения СШ  |
| 2 | Контрольные испытания по физической подготовке  | май | СШ № 10 | отделения СШ  |
| 3 | Первенство СШ № 10 по фитнес-аэробике «Новогодний фейерверк» | декабрь | СШ № 10 | отделения СШ  |
| 4 | Контрольные испытания по физической подготовке  | декабрь | СШ № 10 | отделения СШ  |
| **2. Участие в чемпионате и первенстве МБУ «СШ № 1» г. Чебоксары** |
| 1 | Первенство СШ № 1 по фитнес-аэробике | ноябрь | СШ № 1 | СШ городов и районов ЧР |
| **3. Участие в чемпионате и первенстве города Чебоксары**  |
| 1 | Открытый чемпионат и первенство города Чебоксары по фитнес-аэробике  | январь | г. Чебоксары | СШгородов и районов ЧР |
| 2 | Открытый чемпионат и первенство города Самара по фитнес-аэробике | февраль | г. Самара | спортсмены СШ России |
| **3. Участие в чемпионатах и первенствах Чувашской Республики по фитнес-аэробике**  |
| 1 | Открытый чемпионат и первенство Чувашской республики по фитнес-аэробике  | январь | г. Чебоксары | СШгородов и районов ЧР |
| 2 | Открытый чемпионат и первенство Самарской области по фитнес-аэробике | февраль | г. Самара | спортсмены СШ России |
| 3 | Спартакиада среди школьников Чувашской Республики по фитнес-аэробике | апрель | г. Чебоксары | СШгородов и районов ЧР |
| 4 | Открытый кубок Чувашской республики по фитнес-аэробике | июнь | г. Чебоксары  | спортсмены СШ городов и районов ЧР |
| 5 | Открытый Кубок Самарской области по фитнес-аэробике. | октябрь | г. Самара | спортсмены СШ России |
| **4. Участие спортсменов во Всероссийских соревнованиях** |
| 1 | Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике | март |  по назначению | спортсмены СШ России |
| 2 | Всероссийский турнир по фитнес-аэробике «Волжская журавушка» | июнь | г. Чебоксары | спортсмены СШ России |
| 3 | Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике |  сентябрь | г. Анапа | спортсмены СШ России |
| **5. Участие спортсменов отделения фитнес-аэробики в чемпионатах и первенствах России Всероссийских соревнованиях, ПФО.** |
| 1 | Чемпионат и первенство ПФО по фитнес-аэробике  | апрель | по назначению | спортсмены СШ России |
| 2 | Чемпионат и первенство России по фитнес-аэробике  | март | г. Москва | спортсмены СШ России |
| **6. Участие спортсменов отделения фитнес-аэробики в чемпионатах и первенствах Европы, мира** |
| 1 | Чемпионат и первенство Европы по фитнес-аэробике  | май-июнь | по назначению | спортсмены СШ России |
| 2 | Чемпионат и первенство мира по фитнес-аэробике  | ноябрь | г. Москва | спортсмены СШ России |