

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Протокол от 16 августа 2022 года
№47

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. директора МАУ ДО «ДЮСШ
«Олимп»



О.В. Курасова
2022 г.

М.П.

Приложение №1 к приказу от 18 августа
2022 года №36-у

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля»**

ФИТНЕС-АЭРОБИКА

**Дополнительная предпрофессиональная образовательная
программа по виду спорта фитнес-аэробика**

Срок реализации: 8 лет

Разработчи
тренеры-преподаватели
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Комаров Д.Е., Матюнина Л.

Рецензент
Заместитель директора по учебно-спортивной работе
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Курасова О.
Учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №
Алексеев В.

город Шумерля Чувашской Республики
2022 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Год Создания	2022
Тип программы	Предпрофессиональная
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровни сложности	Базовый, углубленный
Пол	Смешанный
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Продолжительность реализации	8 лет
Возраст обучающихся	7-18 лет

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебный план.....	9
2.1.	Календарный учебный график.....	9
2.2.	Учебный план (план учебного процесса) для базового уровня сложности.....	11
2.3.	Учебный план (план учебного процесса) для углубленного уровня сложности.....	12
2.4.	Расписание учебных занятий.....	13
3.	Методическая часть.....	14
3.1.	Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности.....	14
3.2.	Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности.....	26
3.3.	Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня сложности.....	39
3.4.	Методика и содержание работы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности.....	41
3.5.	Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня сложности	44
3.6.	Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня сложности	60
3.7.	Методика и содержание работы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности	72
3.8.	Методика и содержание работы по предметной области «хореография» для базового и углубленного уровней сложности.....	75
3.9.	Методика и содержание работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня сложности	79
3.10.	Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности.....	80
3.11.	Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности.....	82
3.12.	Методы выявления, отбора одаренных детей.	84
3.13.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы на занятиях фитнес-аэробикой.....	85
4.	План воспитательной и профориентационной работы.....	87
5.	Система контроля и зачетные требования.....	94
6.	Перечень информационного обеспечения.....	98

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта фитнес-аэробикае (далее по тексту – Программа) для возраста от 7 до 12 лет является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательной и воспитательной деятельности с обучающимися по виду спорта фитнес-аэробика в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля».

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 апреля 2015 г. N 305.

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программами, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года №939.

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

- СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом уровне сложности, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения базового и углубленного уровней сложности.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Минимальный возраст для зачисления детей – 7 лет.

Порядок приема на обучение осуществляется в порядке, утвержденном локальными документами Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля» (далее – ДЮСШ «Олимп»), на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (выбранного вида спорта). Для зачисления в ДЮСШ «Олимп» обучающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовкам. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Минимальное количество детей в группах 12 человек.

Программный материал рассчитан на 8 лет.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Планируемые результаты освоения Программы.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня сложности:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня сложности:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «хореография» для базового и углубленного уровней сложности:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня сложности:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Трудоемкость Программы составляет 42 недели в год.

Характеристика вида спорта фитнес-аэробика

Фитнес-аэробика – является достаточно молодым видом спорта, который зародился в фитнесе, и включил в себя наиболее популярные и современные направления: классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика. Фитнес-аэробика соединила и преобразовала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики.

Свое начало фитнес-аэробика берет из оздоровительной аэробики. Уже известны результаты занятий по базовой аэробике, развивающей общую выносливость. Однако в современном мире на фоне многообразия видов аэробных упражнений (более 200 видов) особое внимание, с точки зрения адаптационных возможностей организма, приковывает к себе направление фитнес-аэробика. Фитнес-аэробика – является сложным и эмоциональным видом спорта, в котором спортсмены под музыку выполняют комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координационными элементами.

Фитнес-аэробика – является высокоинтенсивным, сложнокоординированным, полиструктурным и командным видом спорта, с работой преимущественно в аэробно-анаэробном режиме. Для соревновательных композиций характерно разнообразие движений разного ритмического рисунка без использования реквизита, на разных уровнях (низком, среднем, высоком) тренировочных нагрузок.

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся в командах по пять-десять человек, возможно в любом соотношении мужчин и женщин. Команды регистрируются и соревнуются по следующим дисциплинам: аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика. Содержание, а также структура классификационных программ по фитнес-аэробике не имеют аналогов в других видах аэробики или гимнастики.

В настоящее время на всей территории России работают тренеры Федерации фитнес-аэробики России, которые готовят команды к соревнованиям по правилам и требованиям, утвержденным FISAF – Международной Федерацией Спорта, Аэробики и Фитнеса.

Отметим, что фитнес-аэробика очень популярна среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика в отличие от других видов спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число спортивно-массовых мероприятий, чемпионатов и первенств для молодых спортсменов огромны. С 2000 года в соревнованиях (чемпионатах, первенствах и кубках России) проводимых Федерацией фитнес-аэробики России, приняло участие уже более 10000 человек! Ни для кого не секрет, что выступление на соревнованиях для молодого человека есть сильнейший мотивационный фактор для занятий физкультурой и спортом, а также мощный стимул к ведению здорового и гармоничного образа жизни.

В регионах все чаще стали появляться базовые площадки по фитнес-аэробике, а во многих городах открыты центры по фитнес-аэробике. Лучшие команды от региона представляют свой округ на Всероссийских соревнованиях, Чемпионатах, Кубках, турнирах и первенствах.

Российские спортсмены ежегодно участвуют в международных соревнованиях, где демонстрируют мастерство и высокий уровень, тем самым отдавая дань величайшим традициям российского спорта и покоряя новые вершины. Фитнес-аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выступают на соревнованиях различного уровня в парах и группах.

5	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
6	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
7	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П
8	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	июнь				29.06-05.07	июль			27.07-02.08	август			
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31
1	П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
2	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
3	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
4	П	Т	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
5	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
6	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
7	С	С	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
8	С	Ш, С	Ш, =	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

Продолжение №1

Год обучения	Сводные данные						
	Аудиторные Занятия (Т)	Практические занятия (П)	Самостоятельная работа (С)	Промежуточная аттестация (Э)	Итоговая аттестация (Ш)	Каникулы (=)	Всего
1	3	38	-	1	-	10	52
2	3	38	-	1	-	10	52
3	3	38	-	1	-	10	52
4	3	38	-	1	-	10	52
5	4	37	-	1	-	10	52
6	4	37	-	1	-	10	52
7	3	36	2	1	-	10	52
8	2	36	2	-	2	10	52

Условные обозначения к таблице №1:

Т – теоретические занятия П – практические занятия С – самостоятельная работа Э – промежуточная аттестация Ш – итоговая аттестация = - каникулы

учебном году: сентябрь-июнь						
Общее количество часов в год	252	252	294	336	378	420
Общее количество занятий в год	126	126	126	168	210	210
Минимальное количество детей в группах	15	15	15	15	15	15

2.3. Учебный план (план учебного процесса) для углубленного уровня сложности

Таблица №4

№ пп	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Само- стоя- тель- ная рабо- та (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Промежу- точная аттестация (в часах)	Итоговая аттестация (в часах)	Углубленный уровень 1 года обучения	Углубленный уровень 2 года обучения
				Теоре- тиче- ские	Прак- тиче- ские				
Общий объем часов		1092	45	55	208	10	12	504	588
1.	Обязательные предметные области	546						252	294
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	109						50/10%	59/10%
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	109						50/10%	59/10%
1.4.	Вид спорта	164						76/15%	88/15%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	164						76/15%	88/15%
2.	Вариативные предметные области	216						100	116
2.1.	Хореография	54						25/5%	29/5%
2.2.	Судейская подготовка	54						25/5%	29/5%
2.3.	Специальные навыки	54						25/5%	29/5%
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	54						25/5%	29/5%
3.	Теоретические занятия	55		55				26/5%	29/5%
4.	Практические занятия	208			208			96/19%	112/19%
4.1.	Тренировочные мероприятия	180						82	98
4.2.	Иные виды практических занятий	28						14	14
5.	Самостоятельная работа	45	45					20/4%	25/4%
6.	Аттестация	22						10/2%	12/2%
6.1.	Промежуточная аттестация	10				10		10	--
6.2.	Итоговая аттестация	12					12		12

Таблица №5

Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень сложности 1 года обучения	Углубленный уровень сложности 2 года обучения
Количество часов в неделю (астрономических часов, минут)	12	14
Количество занятий в неделю	5-6	5-6
Объем времени на реализацию предметных областей в неделях; времени в учебном году: сентябрь-июнь	42 недели/год	42 недели/год
Общее количество часов в год	504	588
Общее количество занятий в год	252	294
Минимальное количество детей в группах	12	12

2.4. Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год

Таблица №6

Группа	День недели/нагрузка	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности

Основными задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития спорта;
- знания места физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знаний, умений и навыков гигиены;
- знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знания основ здорового питания.

Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности

Знание истории развития спорта.

Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. Многие примеры пещерного искусства, открытые на сегодняшний день, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Эти изображения, находящиеся во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад.

Существуют предметы и строения, говорящие о том, что на территории Китая существовала деятельность, подходящая под современное определение спорта, уже за 4 000 лет до нашей эры. По всей видимости, гимнастика была популярным видом спорта в древнем Китае. Изображения и предметы в гробницах фараонов также говорят о том, что разные виды спортивной активности были развиты уже несколько тысячелетий назад, среди них можно отметить плавание и рыбалку. На территории Древней Персии взяли своё начало такие виды спорта как поло и состязания конных рыцарей на копьях.

В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды борьбы, бег, метание дисков и состязания на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции (и не только там). Там же каждые четыре года проводились Олимпийские игры - в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия.

Со времён Древней Греции и по сегодняшний день история спорта легко прослеживается. Со временем спорт становился всё более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались всё новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников.

Индустриальная революция и массовое производство привели к тому, что у всё большего числа людей стало появляться свободное время, что привело к массовости спорта. Больше людей хотело и могло сделать спорт - частью своей жизни, занимаясь спортом напрямую или посвящая свой досуг наблюдениям за спортивными состязаниями. Эти тенденции получили ещё большее развитие с появлением СМИ и глобальных коммуникаций. Спорт стал профессиональным, что ещё больше увеличило его популярность.

Современное постиндустриальное общество, базируясь на таких ресурсах, как информация и

знания, используя возможности индивидуальных контактов людей при помощи интернет-технологий, активно культивирует интеллектуальные виды спорта, такие как покер и сетевые многопользовательские игры.

Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам».

Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

В ряду наук о человеке и обществе ведущее место отводится социологии - науке о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности.

Поэтому каждому работающему в области физической культуры и спорта крайне необходимо не только хорошо знать способы, методы и формы спортивной тренировки, другие особенности профессиональной деятельности, но и разбираться в жизненных интересах и социальных отношениях людей, на основе которых и созданы группы, общности, общество и мировое сообщество.

В социологии физической культуры как молодой науке в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни.

Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека - главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и другое. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение

носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большую роль отводится современному спорту и в работе с взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярных форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это проявляется в массовом спорте, где не ставится цель достижения высоких спортивных результатов. Функция социальной интеграции и социализации личности в спорте является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщая к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основании его важная роль в процессе социализации личности.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, то есть сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов и деятельности по их удовлетворению. Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении. Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «спорт для всех» и Олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности.

Изучения отношения различных социальных категорий населения к физической культуре и спорту имеет большое значение для совершенствования организации и управления физкультурным движением.

Это отношение можно определить как социальную связь с конкретными условиями физкультурного движения, с его реальной практикой.

Действенность отношения людей к физической культуре и спорту состоит в их устойчивом, практическом участии в физкультурно-спортивной жизненной практике определённого уровня физического развития и соответствующих знаний в этой области.

Отношение к физической культуре и спорту населения определяется, в первую очередь, рядом

социальных факторов, которые стимулируют их потребность к занятиям, формирует физкультурные и спортивные интересы, а также определяют конкретные цели и мотивы в данной сфере деятельности.

Следовательно, истинную природу и значение спорта в социуме, его опережающее глубинное понимание можно познать только с учётом постоянного расширения взгляда на мир, меняющегося под влиянием научно-технической революции и социально-экономических условий, в связи с возникновением экологической проблемы, а также участившимися опасными и чрезвычайными ситуациями. Поэтому важно раскрыть глобальную роль физической культуры в развитии общества, связанную не только с сохранением здоровья и физической подготовленностью человека, но и, прежде всего, с формированием целостной, многогранной личности.

Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает в себя положения Конституции Российской Федерации и издаваемые в соответствии с ними правовые акты Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Ключевым правовым актом является Федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон вступил в силу 30 марта 2008 года. Его положения с тех пор постоянно развиваются и уточняются, поскольку регулируют развитие таких сложных сфер общественной жизни, как физическая культура и спорт. Последние изменения в закон вносились 27 декабря 2018 года.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Он определяет всю совокупность понятийного аппарата, используемого в сфере физкультуры и спорта, давая свыше 30 определений: от понятий физической культуры и спорта, которые рассматривались выше, до таких понятий как тренер, спортсмен, спортивное соревнование и многие другие. Определено в законе и понятие профессионального спорта, а также спортсмена высокого класса.

Знания, умения и навыки гигиены.

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здоровье». Определений «гигиене» очень много, но, пожалуй, все они означают одно: гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.

Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена питания, гигиена детей и подростков, гигиена труда, спортивная гигиена, личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и так далее. Для простоты понимания рассмотрим такой раздел, как личная гигиена.

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Правила личной гигиены.

1. Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную,

рецепторную, дыхательную и другие функции.

Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, то есть немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.

Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и так далее. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.

Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.

Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.

Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.

При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.

Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.

После приема пищи обязательно полощите рот.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, то есть каждый день.

Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.

Одежду необходимо регулярно стирать.

Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.

Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.

Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.

Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

5. Гигиена спального места.

У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.

Постельное белье необходимо менять еженедельно.

Спальное место должно быть удобным.

Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.

Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.

Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.

1. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение режима - обеспечить оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе - все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости.

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов.

Режим дня способствует нормальному развитию ребенка, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна, отдыха, регулярное питание, выполнение правил личной гигиены.

Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям 7-10 лет необходимо спать не менее 10-10,5 часов, подросткам - не менее 8-9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30%. Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление, является причиной раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить нормальный сон и вредно сказаться на состоянии ребенка.

Большое внимание в режиме дня ребенка должно быть уделено питанию. Правильно организованный режим питания (4-5 - кратный прием пищи) имеет большое значение для его нормального физического и нервно - психического развития. Ужинать ребенок должен за 1 - 1,5 часа до сна.

Каждое утро ребенок должен делать зарядку, это должно войти у него в привычку. Серьезного внимания требует от родителей организация выходного дня и каникул школьника. Основные элементы режима дня (сон, еда, и так далее) должны оставаться такими же, как и в обычные дни, но при этом максимум времени надо отвести пребыванию на воздухе, участию в походах и экскурсиях, посещению музеев, театров. В выходные дни необходимо дать ребенку выспаться.

Понятие «режим дня» в жизни человека должно появляться на устах, в мозгу, как можно скорее, так как цель соблюдения установленного режима дня - это экономия времени. А, как известно, человеку в день выделяется всего лишь 86400 секунд. Поэтому для более эффективной жизни человек нуждается в систематизации своих жизненных процессов. Каждый человек должен создать и соблюдать свой индивидуальный режим дня, исходя из общепринятых порядков и норм. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно

составленного распорядка дня поможет выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа - формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Так же неблагоприятно влияет на многие функции организма, в частности сердечно-сосудистой и нервной системы недостаточная двигательная активность. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития необходим довольно большой объем двигательной активности с энерготратами как минимум 2,5 тыс. ккал/сутки. При рациональном режиме продолжительность ночного сна должна быть не менее 6 - 8 часов.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного заведения, оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы - счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность.

У многих людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. В одни и те же часы они работают, отдыхают, принимают пищу. Следовательно, образуется определенный стереотип, благодаря которому привычные дела требуют меньших усилий.

При правильном режиме труда и отдыха труд становится менее утомительным. Всякое переутомление - это результат неправильного режима дня.

После напряженной дневной работы организму любого человека, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон.

Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность в течение значительного времени. Очень полезно перед сном спокойно погулять минут 20-30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин должен быть не позже чем за 1,5 ч. перед сном. Постель - безусловно, отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая.

Очень важно, чтобы во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16-17°.

2. Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко реагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур.

Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и

теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

Закаливание водой. Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Правила закаливания.

1. Начинать закаливающие процедуры необходимо, когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

2. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.

Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

3. Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить здоровье. Заботясь о физическом и ментальном здоровье, человек способен предотвращать разные заболевания, лучше справляться с проблемами, стрессами и наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого человека, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие и долголетие. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и менее склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с вредными привычками.

Из чего состоит здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье и эмоциональное (или психическое) здоровье человека, которые хорошо функционируют вместе. Как говорится: «В здоровом теле здоровый дух». К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

Отсутствие вредных привычек. Избавиться от вредных привычек – это первое и самое важное, что человек может сделать для своего здоровья и увеличения продолжительности жизни.

Например, курение наносит большой вред здоровью, увеличивая риск развития рака легких, почек, пищевода и других заболеваний. По данным Национального института рака в США, курение табака является наиболее частой причиной преждевременной смерти. Для достижения «нормального» уровня риска сердечных заболеваний у курильщиков требуется около 15 лет без курения. Поэтому лучше прямо сейчас бросить курить и избегать пассивного курения.

Правильное питание. Соблюдение здоровой диеты – еще одна важная часть здорового образа жизни. Правильное питание предполагает потребление здоровой пищи (необработанных продуктов,

клетчатки, орехов, цельного зерна, ненасыщенных жиров и жирных кислот омега-3, обезжиренных молочных продуктов), а также ограничение количества потребляемого жира, соли, сахара. Основная часть рациона питания должна состоять из фруктов, овощей, так как плоды содержат много витаминов и минералов. Потребление здоровой пищи укрепляет иммунитет, снижает риск развития многих заболеваний, помогает в лечении желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и диабета.

Физическая активность. Физические упражнения вносят основной вклад в здоровый образ жизни, так как движение – ключ к успешной жизни. Ежедневные физические упражнения по 30 минут не только улучшают формы тела, но и помогают предотвратить ишемическую болезнь сердца, инсульт, диабет, ожирение, высокое кровяное давление, а также болезни опорно-двигательной системы путем наращивания мышц и увеличения прочности костей. Занятия спортом также стимулируют выработку гормонов счастья «эндорфинов», что снимает стресс, уменьшает симптомы тревоги, депрессии, поднимает самооценку, улучшает настроение и общее психическое здоровье.

Контроль веса. Правильный вес для каждого человека зависит от таких факторов, как пол, рост, возраст и гены. Масса здорового тела, определяемая как нормальный индекс массы тела (ИМТ), должна составлять от 18,5 до 24,9. Избыточный вес увеличивает риск широкого спектра заболеваний, включая диабет, сердечные заболевания, рак. Центры по контролю и профилактике заболеваний отмечают, что снижение на 5-10% общей массы тела может помочь нормализовать уровень холестерина, сахара в крови, уменьшить артериальное давление. Контролировать увеличение веса, а людям с ожирением – сбрасывать лишние килограммы, помогают регулярные физические упражнения.

Управление стрессом. То, как человек чувствует себя физически, оказывает большое влияние на его душевное состояние. Точно так же при стрессе ухудшается физическое здоровье и уровень энергии. Поэтому важно расслабляться после эмоциональных нагрузок эффективным способом (физические упражнения, сон, прогулка), чтобы предотвратить депрессию, беспокойство. Исследования показали, что люди, уделяющие время отдыху, более устойчивы к стрессовым ситуациям.

Отдых, здоровый сон. Для поддержания работоспособности и производительности организм нуждается в полноценном отдыхе и здоровом сне. Недостаток сна и хроническая усталость могут привести к множеству проблем со здоровьем, включая ожирение, диабет, болезни сердца. Продолжительное недосыпание снижает иммунитет и способность организма противостоять простуде, гриппу. Человеку требуется 7-9 часов для полноценного сна. Здоровому сну также способствует физическая активность. Всего 10 минут аэробных упражнений (ходьба, езда на велосипеде, прогулка на свежем воздухе) значительно улучшают качество сна.

Знание основ здорового питания.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

Но вот какой именно способ питания считать правильным? На этот счет существует множество теорий, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то выступает за полный отказ от мяса, кто-то провозглашает сыроедение панацеей от всех болезней и бед, а кто-то разрабатывает сочетания продуктов, якобы позволяющие организму достичь полной пищевой гармонии. На самом деле, любые ограничения в питании вряд ли можно считать полезными и приемлемыми для всех. Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища. Недостаток полезных веществ, содержащихся в том же мясе, например, железа высокой биологической доступности, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него

продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты.

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приемы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка все время что-нибудь жевать. Здоровому человеку оптимально есть 4–5 раз в день, промежуток между едой более 5 часов замедляет метаболизм и заставляет организм переходить на режим экономии. В результате начинают накапливаться жировые отложения. Постарайтесь не перекусывать на рабочем месте или у телевизора. Процесс потребления пищи в этом случае становится неконтролируемым, наступает не насыщение, а переедание.

Ежедневно съедайте немного свежих овощей и фруктов. Рекомендованное количество — по 300 г тех и других. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Очень удобно брать с собой на работу заранее порезанное яблоко или грушу, огурец или морковные палочки. Конечно, немедленно и полностью изменить свои привычки и отказаться от вкусного торта с чашечкой крепкого кофе очень сложно. Это может потребовать большого напряжения воли и привести к стрессу. Так что изредка можно позволить себе и бутерброд с колбасой, и пирожное. Главное, чтобы это не стало ежедневной пищей.

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В современном обществе увеличиваются требования к физической подготовленности, которая необходима для трудовой деятельности. Обществу необходимы «трудовые ресурсы» с высоким уровнем физической и умственной работоспособности. Одной из основных причин, влияющих на состояние здоровья, является уровень двигательной активности. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой соответственно снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития.

Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физической культурой необходимо создать интерес к занятиям, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Основой формирования потребности является знание. Знание формирующим образом влияет на мотивы и интересы. Знания о значимости того или иного вида деятельности на индивида, формируют потребность в двигательной активности.

Основой мотивации является познавательная деятельность. Физкультурные знания являются мощным средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу ребенка. Теоретические знания и практический опыт, полученный во время занятий физической культурой и спортом, формируют кругозор личности в области физической культуры и потребности в ней. Спектр этих потребностей достаточно широк: это потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, эмоциональной разрядке, самоутверждении, укреплении позиций своего «Я», в познании и в физическом совершенствовании. Овладение системой знаний помогает сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями. А также позволяет самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль.

Ряд исследований свидетельствуют, физкультурная деятельность становится значимой, если связывать ее с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни. Осознание влияния физических упражнений на организм с точки зрения физиологии, возможностей технического роста, позволяет сформировать осознанные цели. Таким образом, теоретическая подготовка способствует формированию осознанной потребности к занятиям физической культурой.

Активность действия или деятельности зависит от внутренней позиции личности и эмоциональных переживаний. Физкультурная активность обусловлена в основном эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурных занятий и доставления удовольствия от процесса физкультурной активности, то есть удовлетворение от самого процесса занятий. Удовлетворение от самого процесса занятий формирует внутреннюю мотивацию. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда обучающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, товарищами по группе (классу) во время этих занятий.

Необходимо сформировать процесс, в результате которого занятия физической культурой приобретают личностный смысл, создают устойчивость интереса, превращая внешние заданные мотивы деятельности, во внутренние потребности личности.

Таким образом, для формирования мотивации необходимо выявить потребности и мотивы детей к занятиям физкультурой.

Мотивы занятий у юношей и девушек разнообразны. Само понятие «спорт» юноши и девушки рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом – это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в избранном виде спорта, для достижения наилучшего спортивного результата.

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие.

Главным действующим лицом в спорте является спортсмен и тренеру не безразлично, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель» - запускать его действие? Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата. Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства.

В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают

положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям.

По признанию многих спортивных психологов, мотивационная сфера спортсмена – это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудительных сил к действию. Уровень мотивации к работе имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила мотива, достижения цели), с другой – ситуативный.

У спортсменов мотивация – побуждение к действию, играет большую роль. Однако при этом необходимо учитывать, что для достижения цели в конкретном соревновании спортсмен должен мотивироваться самым сильным мотивом иерархии, который может реализоваться в данных условиях. Такой мотив активизируется и становится действенным. В последнее время в нашей стране все больше возрастает роль рыночной экономики и рыночных отношений.

В связи с этим в обществе сложилась такая ситуация, когда материальные ценности стали занимать ведущее место в жизни многих людей. И это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной мотивации.

Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности

Таблица №7

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	25	25	32	40	38	46
4.	Общее количество занятий в год	13	13	13	20	21	23
5.	Форма контроля	Тестирование, зачет					

Объем учебной нагрузки по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности

Таблица №8

№ пп	Разделы (темы)	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	История развития спорта	4	3	3	3	4	4
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	3	3	4	4	5
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	3	3	4	5	5	5
4.	Знания, умения и навыки гигиены	3	3	4	6	5	7
5.	Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	3	4	5	6	5	7
6.	Основы здорового питания	3	3	5	6	6	8

7.	Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	3	4	6	8	7	8
8.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	2	2	2
ИТОГО часов в год		25	25	32	40	38	46

3.2. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности

Задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития фитнес-аэробики;
- знания значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знания этических вопросов спорта;
- знания основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знания норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по фитнес-аэробике, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знания возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий фитнес-аэробикой;
- знания основ спортивного питания.

Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности

Знание истории развития фитнес-аэробики.

Слово «аэробика» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, вошло в обиход в 60-е годы XX века с легкой руки американского врача Кеннета Купера. В его книге «Аэробика», изданной в 1963 году, были изложены результаты исследований влияния аэробных нагрузок на человеческий организм. Так, мир узнал о пользе таких видов физической активности, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, как ходьба, бег, плавание, катание на коньках и лыжах.

Ежегодно проводятся Этапы Кубков Мира, раз в два года Чемпионаты Европы (с 1999 года), а Всемирные Игры, являющиеся альтернативой Олимпийским играм для не олимпийских видов спорта - раз в четыре года.

Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние - залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа.

Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста.

Физическая культура - составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Однако, чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Особенно большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленность и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению машинами. Это снижает мышечную деятельность рабочих, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают. Такую мышечную недогрузку возмещают человеку занятия физической культурой и спортом. Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда. У работников физического и умственного труда, занимающихся спортом, утомление наступает значительно позже, чем у не занимающихся. Многолетние научные исследования показали, что люди, занимающиеся спортом, в определенных профессиях быстрее приобретают высокую квалификацию. Труд с большим нервным напряжением, например труд летчиков, машинистов скоростных поездов, водителей автомобилей, требует специальной психофизической подготовки. Физкультура здесь большой помощник.

Неоценимую услугу физическая культура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Физической культурой и спортом в нашей стране занимаются миллионы людей. Физическое воспитание, особенно молодежи - дело государственной важности, и государство должно уделять ему большое и неослабное внимание.

Знание этических вопросов спорта.

Спортивная этика в обыденном понимании предполагает честное отношение во всех аспектах спортивной деятельности. Честность – это одна из основных человеческих добродетелей, качество, которое отражает одно из важнейших требований нравственности. Это понятие включает в себя правдивость, принципиальность, верность принятым обязательствам, субъективную убежденность в правоте дела, искренность перед другими и перед самим собой. Противоположностью честности являются обман, ложь, воровство, вероломство, лицемерие.

Умение вести себя при самых сложных обстоятельствах, что является признаком внутренней организованности, собранности, дисциплинированности, культуры – это также прерогатива спортивной этики. К примеру, спортсмен никогда не должен вступать в спор с судьей. Неписанные законы спорта не позволяют отказаться от выступления, тянуть время, сойти с дистанции, прекратить игру раньше времени, даже если спортсмен уверен, что все равно проиграл.

Неэтично выражать досаду от неудовлетворенности партнером, соперником. Особенно важно уметь владеть собой после проигрыша. С достоинством, отдавая должное мастерству оппонента, поздравить его с победой. Отношение к сопернику – показатель подлинной воспитанности спортсмена.

Соблюдение норм спортивной этики усиливает нравственное влияние спорта, повышает ответственность всех участников спортивной деятельности за свое поведение и в силу огромной притягательности спорта для молодежи способствует улучшению морального климата в молодежной среде.

Подлинная этика в спорте связана с такими ценностными понятиями, как патриотизм, долг и ответственность, дружба и коллективизм, честь и достоинство, справедливость и бескорыстие.

Структура морали спортивной этики: моральное сознание, нравственные отношения и нравственная деятельность.

Моральное сознание как элемент спортивной этики – это восприятие личностью общепринятых норм нравственности; взаимоотношений в спортивном коллективе; идей, представлений, идеалов, функционирующих в спортивном сообществе. Это совокупность этических знаний, нравственных взглядов, убеждений, чувств, потребностей.

Нравственные отношения в спорте – это особый вид общественных отношений, рассматриваемый с точки зрения их нравственного качества, моральной ценности их мотивов и результатов. Речь идет не только об отношениях между личностями (спортсмены, тренеры, болельщики и так далее), но и между личностью и своей командой, обществом, государством, страной, а также между отдельными командами, спортивными обществами, федерациями, странами.

Нравственная деятельность в области спорта – это реализуемая на деле мораль; это совокупность, система нравственных поступков, направленных на повышение этической культуры. Специфика спорта предполагает преодоление трудностей, способность побеждать свои слабости в трудные моменты соревнований, проявлять уверенность в себе, хладнокровие.

Поведение человека во многом базируется на моральных принципах, отражающих нравственную сторону его личности. В основе отношений между субъектами спортивной деятельности лежат общечеловеческие моральные принципы: честность, порядочность, справедливость, чувство долга, патриотизм, коллективизм, человечность, почтительность, разумность, мужество и честь и другое. Вместе с тем в спорте можно наблюдать свои специфические принципы. Так, в сборных командах любой страны отмечается дух патриотизма, в командных видах большое значение имеет принцип коллективизма, в любом виде спорта существует негласное правило – на соревнованиях отдать все силы на алтарь победы.

Нормы поведения в обществе существуют в виде запретов и негласных предписаний. В сфере спорта они могут изменяться в зависимости от вида спорта, национальных особенностей. К примеру, невозможно сравнивать поведение зрителей на теннисных кортах и на футбольных стадионах. Ритуалы, принятые в восточных единоборствах, не имеют аналогов в других видах спорта. Вряд ли придет в голову баскетболисту при входе поклониться залу, как это обязательно должен сделать тхэквондист.

Установка означает готовность к совершению определенной деятельности, направленность на удовлетворение актуальной потребности. В сфере спорта формируются специфические установки, являющиеся основанием морального выбора, они соответствуют ценностям, связанным с моральным поведением. Для примера можно взять готовность оказать помощь или страховку своему товарищу во время выполнения упражнения в тяжелой атлетике или гимнастике.

Успешность протекания различных спортивных процессов (тренировочные занятия, подготовка к соревнованиям, тренировочные сборы, организация и проведение соревнований и так далее.) во многом зависит не только от профессионализма каждого из участников этих процессов, но также и от их нравственного уровня.

Нравственные убеждения формируются в процессе обретения личностью нравственного опыта поведения. Поэтому определенное значение имеет влияние семьи, товарищей по спорту и учебе, средств массовой информации, особенно телевидения. Нельзя также игнорировать и самовоспитание, которое совместно с воспитанием представляет собой одну из взаимозависимых и взаимодополняемых сторон единого процесса формирования и развития личности, сложный процесс, затрагивающий весь духовный мир человека с особой ролью психической сферы.

Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

В настоящее время для профессионального спорта остро стоит проблема применения спортсменами допинга.

Но что мы знаем о допинге кроме того, во что заставляют нас верить средства массовой

информации и те, кому это выгодно? Глядя на ситуацию современного спорта с иной стороны, можно утверждать, что гораздо более важной является другая задача: развеять все мифы вокруг проблемы использования допингов в спорте и обрисовать реальность.

Допинги (от английского – «давать наркотики») - это биологически активные лекарственные вещества, применяемые с целью искусственного повышения физических и эмоциональных возможностей.

Список препаратов, запрещенных к использованию в спорте, постоянно пополняется и в настоящее время насчитывает около 10 тысяч наименований.

Общероссийские антидопинговые правила учтены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 августа 2016 года №947. Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 года, Всемирного антидопингового кодекса 2015 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 15 ноября 2013 года, и Международных стандартов ВАДА.

Общероссийские антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом. Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Международные антидопинговые правила, закрепленные во Всемирном антидопинговом кодексе - правила, которые служат борьбе с допингом в Олимпийском движении в качестве определяющих условий проведения соревнований. Все участники (спортсмены и другие лица) принимают е правила в качестве условий участия и обязаны им следовать. Международные спортивные федерации выступает в качестве Антидопинговой организации (АДО).

Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта фитнес-аэробика, а также условий выполнения этих норм и требований.

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России
(МС присваивается с 17 лет, КМС - с 14 лет)

Таблица №9

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место	
			МС	КМС
1	2	3	4	5
Чемпионат мира	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-	Мужчины, женщины	1*	

	аэробика			
	*Условие: в спортивных соревнованиях должны принять участие не менее 16 стран			
Чемпионат Европы	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика	Мужчины, женщины		1-6*
	* Условие: 1. В спортивных соревнованиях должны принять участие не менее 12 стран. 2. В случае выхода в финальный тур 7 групп спортсменов, КМС присваивается спортсменам, занявшим 7 место.			
Первенство мира	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14-16 лет)		1-4*
	Хип-хоп-аэробика	Юниоры, юниорки (12-17 лет)		1-4*
* Условие: в спортивных соревнованиях должны принять участие не менее 15 стран				
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14-16 лет)		1-3*
	Хип-хоп-аэробика	Юниоры, юниорки (12-17 лет)		1-3*
* Условие: в спортивных соревнованиях должны принять участие не менее 12 стран				
Чемпионат России	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика	Мужчины, женщины		1-6*
	* Условие: необходимо выполнение еще одного требования в течение 1 года на Кубке России или на других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП			
Кубок России (финал)	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика	Мужчины, женщины		1-4*
	* Условие: необходимо выполнение еще одного требования в течение 1 года на чемпионате России или на других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП			
Первенство России	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14-16 лет)		1-3*
	Хип-хоп-аэробика	Юниоры, юниорки (12-17 лет)		1-3*
* Условие: необходимо выполнение еще одного требования в течение 1 года на других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП				
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика	Мужчины, женщины		1-3*
	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14-16 лет)		1*
	Хип-хоп-аэробика	Юниоры, юниорки (12-17 лет)		1*
*Условие: 1. Для мужчин и женщин необходимо еще одно выполнение требования в течение 1 года на чемпионате России, либо на Кубке России. 2. Для юниоров и юниорок (14-16 лет) и юниоров и юниорок (12-17 лет)				

	необходимо выполнение еще одного требования в течение 1 года на первенстве России.
Иные условия	1. МС присваивается при наличии КМС. 2. В спортивных дисциплинах аэробика, степ-аэробика в соревнованиях юниоров, юниорок (14-16 лет) в команде из 6 или 7 человек допускается участие одного спортсмена 13 лет или 17 лет, в команде из 8 человек допускается участие двух спортсменов 13 лет и/или 17 лет. 3. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

2. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов (I спортивный разряд присваивается с 11 лет)

Таблица №10

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место						
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
			I	II	III	I	II	III	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Первенство России	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14-16 лет)	1-6						
	Хип-хоп-аэробика	Юниоры, юниорки (12-17 лет)	1-6						
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11-13 лет)	1-3	4-6					
	Хип-хоп-аэробика	Юноши, девушки (7-13 лет)	1-3	4-6					
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика	Мужчины, женщины	1-6	7-8					
	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14-16 лет)	1-3	4-6	7-8				
	Хип-хоп-аэробика	Юниоры, юниорки (12-17 лет)	1-3	4-6	7-8				
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11-13 лет)	1-2	3-4	5-6				
	Хип-хоп-аэробика	Юноши, девушки (7-13 лет)	1-2	3-4	5-6				
Чемпионат федерального округа, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика	Мужчины, женщины	1-6						
Первенство федерального округа, первенства г. Москвы, г. Санкт-	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14-16 лет)	1-3						
	Хип-хоп-аэробика	Юниоры, юниорки (12-17 лет)	1-3						
	Аэробика,	Юноши, девушки	1-2	3					

Петербурга	степ-аэробика	(11-13 лет)						
	Хип-хоп-аэробика	Юноши, девушки (7-13 лет)	1-2	3				
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика	Мужчины, женщины	1-3	4-6	7-8			
Кубок субъекта Российской Федерации (финал)	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика	Мужчины, женщины	1-3	4-6	7-8			
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14-16 лет)		1-3	4-6			
	Хип-хоп-аэробика	Юниоры, юниорки (12-17 лет)		1-3	4-6			
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11-13 лет)		1-2	3	4-6		
	Хип-хоп-аэробика	Юноши, девушки (7-13 лет)		1-2	3	4-6		
	Аэробика, степ-аэробика	Мальчики, девочки (8-10 лет)			1-3	4-6		
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика	Мужчины, женщины	1	2-3	4-6			
	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14-16 лет)		1-3	4-6			
	Хип-хоп-аэробика	Юниоры, юниорки (12-17 лет)		1-3	4-6			
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11-13 лет)		1	2-3	4-6		
	Хип-хоп-аэробика	Юноши, девушки (7-13 лет)		1	2-3	4-6		
	Аэробика, степ-аэробика	Мальчики, девочки (8-10 лет)			1-3	4-6		
Чемпионат муниципального образования	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика	Мужчины, женщины		1	2-3			
Первенство муниципального образования	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14-16 лет)		1	2			
	Хип-хоп-аэробика	Юниоры, юниорки (12-17 лет)		1	2			
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11-13 лет)			1	2-3	4-6	
	Хип-хоп-аэробика	Юноши, девушки (7-13 лет)			1	2-3	4-6	
	Аэробика, степ-аэробика	Мальчики, девочки (8-10 лет)				1-3	4-6	

Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика	Мужчины, женщины		1	2-3			
	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14-16 лет)			1-3			
	Хип-хоп-аэробика	Юниоры, юниорки (12-17 лет)			1-3			
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11-13 лет)			1	2-3	4-6	
	Хип-хоп-аэробика	Юноши, девушки (7-13 лет)			1	2-3	4-6	
	Аэробика, степ-аэробика	Мальчики, девочки (8-10 лет)				1-2	3-4	5-6
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать не выше I спортивного разряда	Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика	Мужчины, женщины			1			
	Аэробика, степ-аэробика	Юниоры, юниорки (14-16 лет)				1		
	Хип-хоп-аэробика	Юниоры, юниорки (12-17 лет)				1		
	Аэробика, степ-аэробика	Юноши, девушки (11-13 лет)				1	2-3	4-6
	Хип-хоп-аэробика	Юноши, девушки (7-13 лет)				1	2-3	4-6
	Аэробика, степ-аэробика	Мальчики, девочки (8-10 лет)					1-2	3-4
Иные условия	<p>1. В спортивных дисциплинах аэробика, степ-аэробика в спортивных соревнованиях юниоров, юниорок (14-16 лет) в команде из 6 или 7 человек допускается участие одного спортсмена 13 лет или 17 лет, в команде из 8 человек допускается участие двух спортсменов 13 лет и/или 17 лет.</p> <p>2. В спортивных дисциплинах аэробика, степ-аэробика в спортивных соревнованиях юношей, девушек (11-13 лет) в команде из 6 или 7 человек допускается участие одного спортсмена 10 лет или 14 лет, в команде из 8 человек допускается участие двух спортсменов 10 лет и/или 14 лет.</p> <p>3. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p>							

Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «фитнес-аэробика»:

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий фитнес-аэробикой.

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Основными детскими и подростковыми возрастными периодами являются:

младший школьный возраст — 6-11 лет;

средний школьный возраст — 12-15 лет;

старший школьный возраст — 16-18 лет.

Критерии такой периодизации включали в себя комплекс признаков, расцениваемых как показатели биологического возраста: размеры тела и органов, массу, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, мышечную силу.

Младший школьный возраст — 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств.

Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Юношеский возраст от 14 до 18 лет. В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развитие. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Подростковый возраст от 12-13 до 17-18 лет. В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием. Принято условно считать, что подростковый

возраст заканчивается с прекращением бурного роста. Условно в таком возрасте выделяют собственно подростковый возраст (у девочек с 12 до 16 и у мальчиков с 13 до 17 лет) и юношеский (у девочек от 16, у мальчиков от 17 лет).

В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, основные из которых половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и сочетанное (взаимодополняющее) действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В подростковом возрасте происходят постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем).

В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано. Как у мальчиков, так и у девочек одно временно с увеличением роста нарастает вес тела, в среднем до 3-5 см в год. Определенному росту должен соответствовать и определенный показатель массы. У мальчиков и девочек продолжительность полового созревания составляет в среднем около 5 лет. Сроки начала и продолжительность полового созревания, как указывалось, колеблются, особенно у мальчиков, в широких пределах. Если отмечается отставание или опережение этих процессов по отношению друг к другу или к возрасту ребенка, необходимо посоветоваться с врачом. Задержка роста и полового созревания, а иногда наследственно обусловлена, когда у одного из родителей или других кровных родственников тоже запаздывали сроки полового созревания. Задержка только роста часто бывает семейной и наблюдается при невысоком росте родителей, причем, чем меньше по росту отличаются друг от друга родители, тем меньше отличаются от них по этому показателю и дети. Ускоренное половое созревание чаще связано с акселерацией.

У подростков быстро растут и развиваются все части тела, ткани и органы. Но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений - появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. После 15-16 лет эти явления постепенно проходят. Рост истинных голосовых связок особенно интенсивен на первом году жизни и в 14-15 лет; к 12 лет голосовые связки у мальчиков длиннее, чем у девочек. Этим объясняется «ломка» голоса у мальчиков, связанная также с гормональной перестройкой организма.

В подростковом возрасте происходит усиленный рост легких, довольно быстро нарастает и общий их объем. К 12 годам объем увеличивается в 10 раз по сравнению с объемом легких новорожденного. Тип дыхания у мальчиков с 10 лет брюшной, а у девочек - грудной и брюшной. Часто наблюдается так называемое «юношеское сердце» или «сердце подростка», характеризующееся увеличением его размеров, сердечным шумом, выявляемым при выслушивании сердца. Чаще изменения сердечно-сосудистой системы отмечаются у подростков с ограниченной двигательной активностью, не занимающихся регулярно спортом, или, наоборот, при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках.

Нередко наблюдаются также повышение артериального давления («юношеская гипертензия»), сердцебиение, учащение пульса (иногда давление может понижаться, пульс урежаться), иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения и со стороны желудочно-кишечного тракта.

В подростковом возрасте особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление). Часты заболевания желчевыводящих путей. При переохлаждении поясничной области у девочек-подростков развиваются воспалительные заболевания мочевыводящих путей. Нередко именно в подростковом возрасте при интенсивном чтении и умственной нагрузке появляются различные нарушения зрения, поэтому необходимо следить за строгим соблюдением подростком режима дня, правил чтения.

При длительном стоянии, продолжительном неподвижном сидении у подростков могут возникать головокружение, неприятное ощущение в области сердца, живота, в ногах, потребность переменить положение. При вынужденном длительном стоянии иногда развиваются даже

обморочное состояние, рвота. У таких подростков наблюдаются повышенная потливость, красный дермографизм (при проведении ногтем по коже появляются красные полосы), быстрая смена настроения.

Причиной этих расстройств часто является неустойчивость вегетативной нервной и эндокринной систем, характерная для этого возраста, а также психическое и физическое перенапряжение. С возрастом все эти симптомы обычно проходят самостоятельно, если же они появились вновь, надо обратиться к врачу для выяснения их истинной причины.

Подростковый возраст — один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности. Перестройка, происходящая в центральной нервной системе подростка, усиленная воздействием половых гормонов, лежит в основе изменений его психики. Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам. Вместе с тем в психической сфере нередко выявляются признаки эмоциональной неустойчивости: немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности. В мышлении подростков часто отмечается стремление к мудрствованию, разрешению сложных философских проблем, наблюдается склонность к фантазированию, вымыслам.

Во время занятий фитнес-аэробикой в организме спортсмена происходит ряд адаптивных процессов, которые помогают ему приспособиться к условиям регулярной нагрузки. Если же степень физической нагрузки намного превышает физический потенциал спортсмена, могут возникнуть различные нарушения здоровья: перетренированность, хроническая усталость, различные заболевания.

Развитие мышечной силы и выносливости тесно связано с возникновением в результате тренировок морфологических, биохимических и физиологических изменений в организме. Чем больше возбуждается моторных единиц, тем сильнее сокращается мышца.

Занятия фитнес-аэробикой в подростковом и юношеском возрасте приводят к совершенствованию приспособительных механизмов нервно-мышечной системы организма. У юных спортсменов наблюдается более экономное и эффективное функционирование двигательного аппарата по отношению к нетренированным сверстникам на всем протяжении статического напряжения. Выявлены также возрастные закономерности в реакции нервно-мышечной системы, проявляемые у всех подростков 13-14 лет в конце мышечной работы.

У занимающихся фитнес-аэробикой вырабатываются автоматизмы, упрочиваются двигательные навыки, в связи с чем нарастает тренированность, совершенствуются координации функций. По мере нарастания тренированности расширяются функциональные возможности организма, более координированными и точными становятся движения и действия занимающихся. Комплексное использование в процессе тренировок упражнений с различным ритмом, временными параметрами, сменой характера двигательной активности ведет к совершенствованию вегетативной нервной системы.

Знание основ спортивного питания.

Опыт многих спортсменов показал, что правильная организация питания оказывает огромное положительное влияние на их самочувствие и способствует росту их спортивных достижений. Сбалансированное питание, которое подразумевает идеальный баланс белков, жиров и углеводов, является важнейшим способом повышения работоспособности и выносливости атлета.

Питательные вещества, получаемые нашим телом, можно разделить на две категории. К первой относятся белки, жиры и углеводы, именуемые макроэлементами. Во второй выделяют витамины и минералы, и другие микроэлементы. Эффективное использование питательных веществ с целью расширения границ адаптации к мышечной работе возможно лишь на основе знаний о закономерностях протекания биохимических и физиологических процессов в организме во время выполнения разных по интенсивности и характеру упражнений. В связи с этим соотношение

питательных веществ в рационе спортсменов несколько отличается от рациона людей, не ведущих активный образ жизни, причем потребности в питательных веществах при наборе мышечной массы и при похудении отличаются.

Питание при наборе мышечной массы.

Мышечная ткань, образующая мышечную массу, состоит из белка, который и формирует мышечные клетки. Синтез мышечного белка происходит из аминокислот, которые транспортируются к мышечным волокнам после его усвоения организмом. Среди продуктов богатых белком следует выделить молочные продукты, мясо животных и птицы, а также яйца, рыбу, бобовые культуры, орехи, которые помимо белка поставляют ряд полезных веществ для полноценного и сбалансированного питания. Каждый источник белка уникален по своему аминокислотному профилю и биологической доступности. Для обеспечения роста мышечной массы необходимо получать протеин из разных источников из расчета минимум 2 грамма белка на каждый килограмм массы тела в сутки. То есть для человека массой 80 кг необходимо в течение дня потреблять 160 грамм белка, который нужно разделить на несколько приемов, потому что организм не в состоянии усвоить более 30 грамм белка от одного источника.

Помимо белков, не менее важны в жизнедеятельности спортсмена полезные жиры. Полезные жиры содержатся в таких источниках как рыба, орехи, льняное масло, оливковое масло и другое, так как жиры также способствуют достижению спортивных результатов, одновременно обеспечивая здоровое функционирование всего организма и его целостность.

Рацион спортсмена может и должен состоять из обычных продуктов питания при соблюдении принципов правильного, здорового и сбалансированного питания. Существует, как минимум, несколько факторов, определяющих курс питания спортсмена, а именно повышенная потребность в энергии, необходимость в увеличении объемов мышечной массы за счет белков и другие.

От чего зависит рост мышечной массы и силы?

Многие убеждены, что наращивание мышечной массы и силы целиком зависит от усилий в подъеме тяжестей во время тренировки. В этом есть доля правды, если уточнить, что основным преимуществом интенсивных упражнений являются сильные повреждения поверхности мышц, что и служит основой для набора мышечной массы за счет формирования потребности в увеличении ее размеров.

Начинается восстановительный процесс сразу после интенсивной тренировки. Аминокислоты, как известно, являются основными строительными элементами мышечной ткани, поэтому проведение напряженных тренировок без поступления в организм необходимого количества протеина будет бесполезной тратой времени.

Так как тренировки представляют собой процесс, протекающий с большими затратами энергии, поэтому потребность в макроэлементах, таких как белки, жиры и углеводы возрастает, по сравнению с человеком, ведущим пассивный образ жизни.

Как это не парадоксально будет звучать на первый взгляд, но мышечная масса растет в момент, когда организм отдыхает или правильной сказать восстанавливается. Тренировка на массу создает чувство роста мышечных волокон, однако оно обманчиво в том плане, что данное чувство вызвано накачкой мышечных волокон кровью и питательными веществами. И данное чувство никаким образом не связано с непосредственным ростом мышц. Рост мышц происходит в период восстановления, который подразумевает восполнение запасов питательных веществ, которые будут служить строительным материалом в синтезе мышечного белка. Пик роста мышц приходится на период сна.

В данный период необходимо особо уделить внимание рациону питания, не давая организму пищу для роста, нужный результат достигнут не будет. Белок должен поступать постоянно и чем дольше мы будем обеспечивать питательную поддержку организма, тем процесс построения мышечной массы будет протекать эффективней.

Питание в период работы на выносливость.

Бег, плавание, велоспорт и другие виды спорта, требующие аэробной выносливости, являются

высоко энергозатратными, поэтому требуют особого подхода к вопросу выбора правильного рациона питания. При тренировках на выносливость затрачивается большое количество гликогена из внутримышечных запасов. Поскольку нельзя накопить столько гликогена, что бы его могло хватить на весь период тренировки, организм изыскивает другие источники энергии и здесь вход могут идти как жиры, так и мышечный белок, посредством разрушения мышечной ткани. Поэтому рацион питания спортсменов должен включать углеводы - 65-70 процентов (8 г на 1 кг массы тела ежедневно) от суточного рациона, являющиеся основными источниками пополнения гликогена. То есть калорийность суточного рациона должна быть высокой, превышающей 3000 калорий. Также немаловажно потреблять белок для поддержания и сохранения мышечной массы.

Важность витаминов и минералов.

В процессе любой тренировки организм теряет некоторое количество воды, а с ней и микроэлементов. Каждый микроэлемент важен для нормального функционирования организма. Как витамины, так и минералы участвуют в многочисленных процессах, включающих энергетический обмен, усвоение и синтез белка и гликогена, обмена жиров, выработке гормонов и многого другого, т.е. процессов, от которых зависят спортивные достижения. Недостаток микроэлементов может не только тормозить процесс достижения результатов, но и развить патологические недомогания. Поэтому рацион любого спортсмена, независимо, работает он на массу или на выносливость, должен включать продукты, богатые микроэлементами, для их пополнения в организме: овощи, фрукты, злаковые культуры и другие.

Водный баланс.

Важно заострить внимание на вопросе восполнения затрат жидкости в организме, поскольку во время интенсивных физических нагрузок с потом растрачивается большое количество электролитов и теряется много жидкости. Наш организм, как известно, состоит на 80 процентов из воды, без которой существование человека на планете Земля можно было бы поставить под сомнение. Для спортсмена данная цифра составляет 4-6 литров в день, при этом компенсировать потери жидкости необходимо как во время, так и после тренировочной нагрузки с интенсивностью пол-литра или один литр в час, потребляя 250 мл каждые 15-20 минут.

Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности

Таблица №11

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год обучения	2 год обучения
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	50	59
4.	Общее количество занятий в год	24	30
5.	Форма контроля	Тестирование, зачет	Тестирование, зачет

Объем учебной нагрузки по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности

Таблица №12

№ пп	Разделы (темы)	1 год обучения	2 год обучения
1.	История фитнес-аэробики	7	8
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	7	8
3.	Этические вопросы спорта	6	8
4.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	7	8
5.	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по фитнес-аэробике, а также условий выполнения этих норм и правил	7	9
6.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий по фитнес-аэробике	7	8
7.	Основы спортивного питания	7	8
8.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2
ИТОГО часов в год		50	59

3.3. Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня сложности

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Задачи ОФП по предметной области «общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья;
- обеспечение разностороннего физического развития, способствующего улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание с учетом специфики занятий фитнес-аэробики;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Средствами ОФП являются:

- общеразвивающие упражнения без предметов, с весом собственного веса, с партнером, с

предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, канат);

- упражнения для развития координации, равновесия;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- подвижные игры;
- эстафеты.

Методические материалы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня сложности

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

2. Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

3. Упражнения для шей и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; различные сочетания этих движений.

4. Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

5. Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки; перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах; с опорой, с опорой и без опоры руками; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; кувырок вперед, кувырок назад.

6. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами.

7. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

8. Кувырки вперед, назад; упражнения в равновесии; метание мячей в подвижную и не подвижную цель; метание после кувырков, поворотов, вращений.

9. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1 000 метров; кросс на дистанцию для девочек от 1 500 до 3 000 м, для мальчиков от 2 500 до 5 000 метров; дозированный бег по пересеченной местности.

10. Спортивные и подвижные игры.

Рабочая программа по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня сложности

Таблица №13

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	2	2	2
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42

3.	Общее количество часов в год	50	52	62	70	72	80
4.	Общее количество занятий в год	25	26	31	35	41	41
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение нормативов ОФП			3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация					

**Объем учебной нагрузки по предметной области «общая физическая подготовка»
для базового уровня сложности**

Таблица №14

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	15	15	17	19	20	22
2.	Упражнения для развития физических качеств	21	23	27	29	29	32
3.	Спортивные и подвижные игры	14	14	18	22	23	26
ИТОГО часов в год		50	52	62	70	72	80
4.	Форма контроля	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП

3.4. Методика и содержание работы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности

Под общей и специальной физической подготовкой (ОФП и СФП) для понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой фитнес-аэробики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Задачи ОФП и СФП:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по фитнес-аэробики;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий фитнес-аэробикой.

Методические материалы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности

Для решения этих задач используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения на технику, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

СФП базируется на ОФП обучающихся. К решению ее задач следует переходить лишь после достижения определенного уровня общего развития. Это относится как к годовому циклу тренировки, так и к отдельным этапам многолетней подготовки.

Наибольший эффект в развитии физических качеств дает сопряженный метод развития при параллельном или одновременном совершенствовании координации движения и специальных приемах и развитии двигательных возможностей.

В современной фитнес-аэробике все большее значение приобретает высокий уровень работоспособности организма или специальная выносливость при различных режимах мышечной деятельности.

Одним из важнейших физических качеств для спортсмена, занимающегося фитнес-аэробикой, является быстрота. Это способность человека совершать двигательное действие в минимально заданный для данных условий отрезок времени. Быстрота является ведущим качеством в целом ряде соревновательных элементов в фитнес-аэробике.

Повышение качества их выполнения положительно влияет на спортивный результат. Большое значение этого качества обязывает уделять много внимания его развитию, применяя наиболее совершенные средства и методы тренировки и учитывая все формы ее проявления.

Систематические занятия спортом способствуют формированию определенных соотношений между уровнем силы и скоростью мышечного сокращения, что является одним из показателей быстроты.

Составными показателями быстроты являются время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой.

Следовательно, при выполнении элементов фитнес-аэробики должно отмечаться комплексное проявление быстроты.

Упражнения для совершенствования различных видов силы рекомендуется выполнять по методу круговой тренировки. При этом рекомендуется применять упражнение в различных режимах работы мышц: не изменяя длины (статический, изометрический режим); уменьшая длину (преодолевающий, миометрич; увеличивая длину (уступающий, плиометрический режим). Для развития силы рекомендуется выполнять упражнения, в которых бы чередовались все режимы работы мышц.

Взрывные движения связаны с быстрым преодолением инертности масс, вовлекаемых в перемещение. Это движения максимальной мощности – прыжки, отталкивания и так далее. При этом, свободные звенья тела перемещаются на высоких скоростях. Это различные маховые движения ногами, руками, изменение позы в полёте и другие. Варьирование поз и положений тела позволяет вовлекать в работу разные мышечные группы.

Однако при максимальном проявлении одновременно таких физических качеств, как сила и быстрота, большое значение имеет ловкость движений. Среди физических способностей она занимает особое положение и тесно связана с двигательными навыками, поэтому носит комплексный характер. Это способность имеет комплексный характер.

Воспитание ловкости базируется на разностороннем двигательном опыте, комплексе двигательных навыков и умений, характерных для определенной двигательной деятельности спортсмена. Особенно важна при этом степень сознательного владения освоенными движениями как по частям, так и в целом. При оценке степени ловкости юных спортсменов выделены

следующие критерии: координационная сложность исполнения двигательной задачи (например, преодоление расстояния с препятствиями); точность выполнения движения; время, затраченное на освоение движения.

Способность управлять движениями улучшается под влиянием тренировки. Ловкость успешно развивается в процессе усвоения сложно-координационных упражнений, при выполнении действий в новой обстановке, а также при неожиданно возникающих двигательных ситуациях.

Многие авторы указывают на зависимость спортивных достижений от уровня развития двигательных качеств. Способность человека усиливать эти стороны движений при целенаправленных действиях и следует рассматривать как двигательные качества человека: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Если при выполнении физических упражнений усиливается одна из сторон движений (амплитуда, скорость, быстрота, сила, длительность, согласованность), то преимущественно проявляется соответствующее качество – быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость.

В фитнес-аэробике высокая амплитуда движений является одним из показателей мастерства. Активная гибкость развивается в 1,5–2 раза медленнее пассивной. Наиболее эффективными для развития пассивной гибкости являются плавные движения с постепенно возрастающей амплитудой и уступающей работой мышц.

Для совершенствования активной гибкости, наряду с растягивающими упражнениями, выполняемыми за счёт мышечных усилий, эффективны и силовые упражнения динамического и статического характера, подобранные соответствующим образом. Следует также широко применять медленные динамические упражнения с удержанием статических поз в конечной точке амплитуды, которые значительно эффективнее маховых и прыжковых движений.

Рабочая программа по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности

Таблица №15

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год обучения	2 год обучения
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	50	59
4.	Общее количество занятий в год	25	30
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	3 спортивный разряд	3 спортивный разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация	итоговая аттестация

Объем учебной нагрузки по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности

Таблица №16

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год обучения	2 год обучения
1.	Техническая подготовка	8	10
2.	Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка	8	10
3.	Упражнения для развития активной гибкости	8	9
4.	Упражнения для развития специальной быстроты	8	9
5.	Упражнения для совершенствования силы	8	10
6.	Упражнения для развития специальной ловкости	8	9
7.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2
ИТОГО часов в год		50	59
8.	Форма контроля	нормативы ОФП и СФП	нормативы ОФП и СФП

3.5. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня сложности

Задачами работы по предметной области «вид спорта» являются:

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой фитнес-аэробики;
- овладение обучающимися основами техники и тактики фитнес-аэробики;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в фитнес-аэробике;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по фитнес-аэробике.

Объем учебной нагрузки по предметной области «вид спорта» для базового уровня сложности

Таблица 17

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Общеразвивающие	11	11	11	17	16	18

	упражнения						
2.	Упражнения для развития физических качеств	15	17	19	21	23	25
3.	Спортивные и подвижные игры	10	10	12	14	19	22
4.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	2	2	2
ИТОГО часов в год		38	40	44	54	60	67
5.	Форма контроля	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП	выполнение нормативов ОФП

Методические материалы по предметной области «вид спорта» для базового уровня сложности

Техническая подготовка

Уровень технической подготовленности гимнастов – основной показатель их спортивного мастерства. Технически правильное выполнение гимнастических упражнений в определённой степени связано с точностью воспроизведения отдельных параметров движения.

Наиболее перспективным в плане раскрытия потенциальных возможностей роста спортивных результатов, отбора способных детей, где решающее значение имеет тонкая координация движений, является изучение функциональных способностей обучающихся и их сопряженной работы в процессе роста тренированности спортсмена.

В сложном взаимодействии анализаторов доминирующее значение может принимать то один, то другой из них, в зависимости от конкретных форм пространственного анализа движения.

Наиболее существенными ошибками, допускаемыми спортсменами при выполнении упражнений в различных видах гимнастики, является нарушение равновесия тела.

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих достижений.

Подготовку обучающихся от новичка целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Весь процесс занятий по виду спорта фитнес-аэробика включает на базовом уровне сложности множество приемов:

1. В процессе всего времени занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

2. Успешность обучающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

3. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Требования к составлению спортивной комбинации

Таблица №18

Группа	<u>Младшие дети</u>	<u>Дети</u>
<u>Возраст</u>	<u>7-8 лет</u>	<u>9-12 лет</u>
<u>Время</u>	<u>1 мин.±5сек.</u>	<u>1 мин. 15 сек. ±5сек.</u>
Количество элементов	<u>5</u>	<u>6</u>
Группы элементов минимум	<u>по 1</u>	<u>по 1</u>

(A,B,C,D)		
Обязательные элементы	нет	1 .Отжимание. ноги врозь. кузнечиком; 2. Прыжок в группировке; 3. Шпагат на полу (для России- нет)
Падения в упоре лежа	<u>0</u>	<u>1</u>
Пирамиды	<u>0-1</u>	<u>1</u>
Элементы на полу	<u>3</u>	<u>4</u>
Сложность элементов	<u>0,1-1,0</u>	<u>0,1-1,0</u>

Акробатика

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: освоить ДО в простейших условиях; освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в фитнес-аэробике

Таблица №19

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	10
3.	Коврик гимнастический	штук	15
4.	Мат гимнастический	штук	10

5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Музыкальный центр	комплект	1
7.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
8.	Скакалка гимнастическая	штук	20
9.	Скамейка для степ-упражнений (степ-платформа)	штук	10
10.	Станок хореографический	комплект	1
11.	Стенка гимнастическая	штук	3

Таблица №20

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Уровни сложности			
				Базовый		Углубленный	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	штук		-	-	2	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	1	2
4.	Костюм спортивный тренировочный	пар		-	-	1	2
5.	Кроссовки для зала	пар		-	-	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1
7.	Носки	пар		-	-	2	1
8.	Футболка	штук		-	-	2	1
9.	Шорты спортивные	штук		-	-	1	1

Требования техники безопасности при занятиях фитнес-аэробикой

1. Общие требования безопасности.

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

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Занятия фитнес-аэробикой должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.4. При проведении занятий фитнес-аэробикой должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)

2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.4. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.5. Запрещается входить в зал, использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера-преподавателя.

2.6. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. В спортивном зале и раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.2. Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать педагогу.

3.3. Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения преподавателя.

3.4. Обучающиеся не должны мешать преподавателю проводить занятия и другим учащимся выполнять упражнения на занятиях.

3.5. Обучающиеся обязаны вести себя корректно по отношению друг к другу. В случае возникновения конфликтной ситуации немедленно обратиться к тренеру-преподавателю.

3.6. На занятиях обучающиеся должны выполнять те упражнения, которые дает тренер-преподаватель.

3.7. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.

3.8. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в зале подготовительных занятий.

3.9. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом тренеру-преподавателю.

3.10. В случае плохого самочувствия на занятии обучающийся должен незамедлительно сообщить об этом тренеру-преподавателю. Он также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия по фитнеса-аэробике.

3.11. Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и

в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера-преподавателя.

5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера- преподавателя убрать на место его постоянного хранения.

5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ.

Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

ЕДИНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Таблица №21

Республиканские				
1.	Открытый чемпионат и первенство Чувашской Республики по фитнес-аэробике	январь	г. Чебоксары	Базовый, углубленный уровни сложности
2.	Республиканские соревнования по фитнес-аэробике в зачет XXIII Спартакиады школьников на Кубок Главы Чувашской Республики 2022-2023 учебного года	январь	г. Чебоксары	Базовый, углубленный уровни сложности
Российские				
1.	Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике	июнь	по назначению	Базовый, углубленный уровни сложности
2.	Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике	сентябрь-октябрь	по назначению	Базовый, углубленный уровни сложности

Основы судейства в фитнес-аэробике

Все соревнования по фитнес-аэробике проводятся в 2-3 тура. Количество туров зависит от количества зарегистрированных команд-участников в каждой дисциплине и возрастной категории.

1. Отборочный тур.

Цель тура – отобрать 12 лучших команд, которые продолжают соревнования в полуфинале. Если зарегистрировано 25 и более команд- участников в той или иной дисциплине, то в полуфинал проходят 15 из них. В этом туре судьи проверяют выступления команд на соответствие правилам соревнований. Если выявляется несоответствие, командам сообщают об этом по окончании данного тура, а главный судья приглашает участников для обсуждения нарушений.

Участники могут менять костюм для соревнований каждый тур, но должны учитывать, что возможное несоответствие костюма может повлечь за собой понижение баллов за артистизм. Также во время отборочного тура команды делят на группы («В», «А»).

В случае если в дисциплине возрастной группы насчитывается всего 6 команд, то отборочный тур не проводится, а проверка на соответствие выступлений команд правилам соревнований будет проходить во время полуфинального тура.

2. Полуфинальный тур.

Цель тура – выявить 6 лучших команд, которые примут участие в соревнованиях финального тура.

Система деления команд на группы применяется в том случае, если в полуфинальном туре принимают участие 12-15 команд. Команды попадают в группу «А» или «В» в соответствии с уровнем их подготовки. В группе «В» команды с более низким уровнем подготовки. Порядок следования групп друг за другом следующий: сначала «В», затем «А».

Как только процесс деления команд на группы завершен, компьютерная система сортирует команды внутри каждой группы и присваивает каждой команде порядковый номер для участия в полуфинале.

Следует отметить, что та или иная команда не попадает в ту или иную группу «навечно» в течение всех туров соревнований, по результатам тура любая команда может переместиться из слабой группы в сильную.

Если среди лучших команд данного тура оказывается более 3-х команд из одной страны, тогда команде, занявшей 7-е место, позволяют принять участие в финальном туре соревнований.

3. Финальный тур. Цель тура – определение сильнейших из 6-ти (или 7-ми) команд.

Требования, предъявляемые к выступлению.

1.1 Дисциплины. В фитнес-аэробике существует 3 дисциплины: степ-аэробика, аэробика и хип-хоп-аэробика.

1.2 Количество человек в команде. Команда состоит из 6-8 участников, в течение всех соревнований и во всех турах число участников команды должно оставаться неизменным, за исключением случаев, когда имеется соответствующее официальное разрешение Главного судьи.

1.3. Площадка для выступления 9мх9м, для дисциплины хип-хоп-аэробика – 12мх12м. Спортсмены должны быть предупреждены об особенностях площадки до начала выступления.

1.4. Время выступления составляет 2 минуты. Отсчет времени начинается с первым звуковым сигналом и заканчивается с последним звуковым сигналом (включая сигнал к началу выступления, если таковой используется). Ответственность за проверку длительности музыки до начала соревнований полностью возлагается на команду. Время выступления команд засекается во время отборочного тура, полуфинала и финала.

Допускается увеличение или уменьшение времени выступления на 5 секунд от заданного времени (2 минуты). Командам, время выступления которых выходит за пределы (1:55 до 2:05), судьи по технике снижают оценки.

Если команда желает заменить музыкальную запись для их выступления, то это происходит с позволения главного судьи, а запись проходит проверку на соответствие временному ограничению до начала следующего тура.

1.5. Команды обязаны представлять музыкальное сопровождение своих выступлений на средствах (аудио-носителях) предписанных организаторами мероприятий. Перед соревнованиями организаторы обязаны в свою очередь сообщать участникам данные требования. Упаковка аудио-носителя и / или сам аудио-носитель должны быть подписаны в том порядке, как этого требуют организаторы соревнований.

1.6. Судейская коллегия.

Судейская коллегия состоит из судей по технике и артистизму, и главного судьи. Существуют два типа судейской коллегии:

А. коллегия, состоящая из 7 судей – 4 судьи по технике, 3 судьи по артистизму + 1 главный судья;

В. коллегия, состоящая из 5 судей – 3 судьи по технике, 2 судьи по артистизму + 1 главный судья.

Главный судья контролирует всех членов судейской коллегии, и его мнение является решающим на международных соревнованиях, проводимых под эгидой FISAF. Главный судья отвечает за последовательное и беспристрастное следование судейской бригадой правилам соревнований, а также за правильным применением судьями систем и таблиц результатов.

1.7. Ранжирование.

Целью ранжирования является установление победителя среди большого числа мест, отведенных судейской коллегией той или иной команде, что отличается от простого сложения баллов.

Упражнения (движения) в фитнес-аэробике

I. Движения ногами.

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

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

Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

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

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

- 1– шаг правой (левой) вперед-в сторону;
- 2– шаг левой (правой) вперед-в сторону;
- 3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;
- 4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

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

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

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

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

- 1– правая нога ставится скрестно левой ногой;
- 2– шаг назад левой ногой;
- 3– шаг вправо правой ногой;
- 4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

- 1– шаг левой вперед;
- 2– правая ставится скрестно левой впереди;
- 3– шаг левой назад;
- 4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

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

Модификации:

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

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

что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

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

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

Модификации:

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

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

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

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

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

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

Модификации:

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

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

Модификации:

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

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

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

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

Модификации:

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

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

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

Модификации:

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

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

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

12) Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

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

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

Модификации:

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

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

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

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

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

16) Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек). Выполняются из и.п. ноги вместе, в

положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

II. Движения руками.

1) Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл).

И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

2) Упражнение для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл).

И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

3) Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс).

И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

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

5) Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй).

И.п.– руки согнуты в стороны.

III. Стретчинг.

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

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

1. И.п.– стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца.

То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п.– левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное.

То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п.– сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания– ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п.– сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п.– упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища– спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п.– лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо, носок стопы касается пола– поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является

стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек.

То же в другую сторону.

7. И.п.– лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

8. И.п.– лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону-назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10. И.п.– сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11. И.п.– глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

12. И.п.– лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

13. И.п.– лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

14. И.п.– наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

15. В седе – правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

16. И.п.– сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

17. И.п.– выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

18. И.п.– сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз.

Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад - в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону.

19. И.п.– сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек.

То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

IV. Интервальная тренировка.

1) Аэробные упражнения (кардионагрузка).

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

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

4) Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы, упражнения для мышц спины и ягодиц, упражнения с гантелями, упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

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

6) Упражнения на баланс.

7) Стретчинг и расслабление:

- статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
- динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

V. Степ-аэробика.

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

Можно выделить несколько групп движений:

- шаги вверх (Up Step) – движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся на платформу;
- шаги вниз (Down Step) – движения, выполняемые с платформы на пол;
- с одной и той же ноги (Single Leg) – элементы, выполняемые с одной и той же ноги на 4 счета;

- со сменой ног (Alternating Leg) – движения на 4 счета, при которых происходит смена ноги.

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

- без поворота– переместительные;
- с поворотом– вращательные.

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

Классификация упражнений

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

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

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

2) ведущей ноги:

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

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

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

- без поворота – переместительные;
- с поворотом – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на шаги, подскоки и скачки.

Основные шаги

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

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

Подход при выполнении: спереди.

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

То же с другой ноги.

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

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

То же с другой ноги.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

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

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

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

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

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

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

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

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

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка

ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

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

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

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

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

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;

- выполнение со сменой ноги.

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

То же с другой ноги.

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

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

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

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

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

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

То же с другой ноги с другой трети платформы.

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

Варианты:

- из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;

- с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

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

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

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

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

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

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

Движения руками

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

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

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

Рабочая программа по предметной области «вид спорта» для базового уровня сложности

Таблица №22

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	38	40	44	54	66	67
4.	Общее количество занятий в год	19	20	22	27	33	34
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение нормативов ОФП			3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация					

Объем учебной нагрузки по предметной области «вид спорта» для базового уровня сложности

Таблица №23

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Техническая подготовка	8	8	10	11	14	14
2.	Акробатика	8	8	8	11	14	14
3.	Хореография	7	8	8	11	13	14
4.	Спортивные комбинации	7	8	8	10	13	12
5.	Участие в физкультурно-	6	6	8	9	10	11

	спортивных мероприятиях						
6.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	2	2	2
ИТОГО часов в год		38	40	44	54	66	67
7.	Форма контроля	Промежуточная аттестация					

3.6. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня сложности.

Задачами работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня сложности являются:

- обучение и совершенствование у обучающихся техники и тактики фитнес-аэробики;
- освоение обучающимися комплекса специальных физических упражнений;
- повышение у обучающихся уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- привитие обучающимся знания требований федерального стандарта спортивной подготовки по фитнес-аэробике;
- формирование у обучающихся мотивации к занятиям фитнес-аэробикой;
- привитие обучающимся знания официальных правил соревнований по фитнес-аэробике, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

Методические материалы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня сложности

Техническая подготовка

На углубленном уровне сложности основная задача технической подготовки - это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.

Требования к составлению спортивной комбинации

Таблица №24

Группа	<u>Юноши</u>	<u>Юниоры</u>
<u>Возраст</u>	<u>12-14 лет</u>	<u>15-18 лет</u>
<u>Время</u>	<u>1 мин. 30 сек. ±5сек.</u>	<u>1 мин. 45 сек. ±5сек.</u>
Количество элементов	<u>8</u>	<u>10</u>
Группы элементов минимум (А,В,С,Д)	<u>по 2</u>	<u>по 2</u>
Обязательные элементы	1. Отжимание кувшиком; 2. Упор углом ноги врозь; 3. Прыжок на 360°; 4. Панкейк	1. Венсон; 2. Упор углом. ноги врозь на 360°; 3. Прыжки страдл; 4. Безопорный верт. шпагат
Падения в упоре лежа	<u>1</u>	<u>2</u>
Пирамиды	<u>2</u>	<u>2</u>

Элементы на полу	<u>6</u>	<u>6</u>
Сложность элементов	<u>0,1-0,5</u>	<u>0,1-0,6 (1-эл. 0,7)</u>

Обучающиеся углубленного уровня сложности 1 года обучения принимают участие в трио, парах и группах.

Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов фитнес-аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

пражнения (движения)

I. Движения ногами.

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

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

Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

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

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

- 1– шаг правой (левой) вперед-в сторону;
- 2– шаг левой (правой) вперед-в сторону;
- 3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;
- 4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

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

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

- 1– правая нога ставится скрестно левой ноге;
- 2– шаг назад левой ногой;
- 3– шаг вправо правой ногой;
- 4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

- 1– шаг левой вперед;
- 2– правая ставится скрестно левой впереди;
- 3– шаг левой назад;
- 4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13) Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги. Выполняется на 2 счета: 1– и 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

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

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

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

II. Движения руками.

1) Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл).

И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с

приставными и скрестными шагами.

2) Упражнение для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл).

И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

3) Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс).

И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

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

5) Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй).

И.п.– руки согнуты в стороны.

III. Стретчинг.

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

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

1. И.п.– стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца.

То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п.– левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное.

То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п.– сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания– ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п.– сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п.– упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища – спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п.– лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо, носок стопы касается пола, – поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек.

То же в другую сторону.

7. И.п.– лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

8. И.п.– лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону-назад.

Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10. И.п.– сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11. И.п.– глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

12. И.п.– лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

13. И.п.– лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

14. И.п.– наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

15. В седе – правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

16. И.п.– сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

17. И.п.– выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

18. И.п.– сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз.

Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад - в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону.

19. И.п. – сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой – удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек.

То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

IV. Интервальная тренировка.

1) Аэробные упражнения (кардионагрузка).

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

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

4) Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы, упражнения для мышц спины и ягодиц, упражнения с гантелями, упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

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

6) Упражнения на баланс.

7) Стретчинг и расслабление:

- статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

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

V. Степ-аэробика.

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

Можно выделить несколько групп движений:

- шаги вверх (Up Step) – движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся на платформу;
- шаги вниз (Down Step) – движения, выполняемые с платформы на пол;
- с одной и той же ноги (Single Leg) – элементы, выполняемые с одной и той же ноги на 4 счета;

- со сменой ног (Alternating Leg) – движения на 4 счета, при которых происходит смена ноги.

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

- без поворота– переместительные;

- с поворотом– вращательные.

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

Модельные характеристики аэробистов

К медико-биологическим характеристикам спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой следует отнести:

средний рост;

выраженную мышечную массу;

сниженное количество жирового компонента;

пропорциональное телосложение;

функциональные особенности: парасимпатикотония, хорошая восстанавливаемость после нагрузок;

показатели физической работоспособности и максимального потребления кислорода выше среднего уровня.

Общая физическая подготовленность аэробиста должна соответствовать следующим показателям:

1. Прыжок в длину с места – 180-200 см (с 13-летнего возраста).

2. Наклон вперед – более 20-30 см.

3. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – 30-35 раз.

4. Упор углом – 30-35 сек.

5. шпагат – 155-160 градусов.

Хореографическая подготовленность предусматривает полное соответствие уровня исполнения элементов аэробной хореографии, а также хореографии применительно к гимнастике (оттянутый носок, выпрямленное колено и тому подобное). (Экспертная оценка 4,8-5,0).

Важнейшим критерием технической подготовленности спортсменов в фитнес-аэробике является содержание трудности, оригинальности соревновательной программы, чистота и правильность выполнения базовых элементов. Стабильность технической подготовленности предусматривает выполнение соревновательной программы без пропуска элементов, без падений, без грубых ошибок. Модельный уровень стабильности 100%.

Уровень специальной физической подготовки предусматривается высоким.

Спортсмен должен уметь выступать любым номером в команде; варьировать содержание программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

Важнейшим психофизиологическим качеством является устойчивая мотивация к достижению высокого спортивного результата.

Выразительность представляет собой модельную характеристику исполнительского мастерства, отражающую соответствие движений спортсмена эмоциональным особенностям музыки, создающего образ средствами аэробики (экспертная оценка 4,8-5,0).

Требования федерального стандарта спортивной подготовки по фитнес-аэробике

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, утвержденный приказом Минспорта России от 1 апреля 2015 г. №305, разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана

Программа;

- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- 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 (Приложение №1);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (Приложение №2);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фитнес-аэробика (Приложение №3);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также 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.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фитнес-аэробика (Приложение №4);
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта фитнес-аэробика (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта фитнес-аэробика, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение №5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение №6).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение №7).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение №8).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение №9).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

3. 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.

4. 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.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта фитнес-аэробика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фитнес-аэробика.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта фитнес-аэробика.

9. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта фитнес-аэробика определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. 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.

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

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта фитнес-аэробика, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение №10).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта фитнес-аэробика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фитнес-аэробика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. 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.

19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации

тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №11);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №12);
- 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.

Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

ЕДИНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Таблица №25

№ пп	Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Участники (уровень)	Ответственный
Школьные					
1.	Первенство МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп» по фитнес-аэробике	март	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»	углубленный	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Городские					
1.	Первенство города Чебоксары по фитнес-аэробике	февраль	г. Чебоксары	углубленный	г. Чебоксары
Республиканские					
1.	Чемпионат и первенство Чувашской Республики по фитнес-аэробике	февраль	г. Чебоксары	углубленный	г. Чебоксары
2.	Кубок Чувашской Республики	декабрь	г. Чебоксары	углубленный	г. Чебоксары
Российские					
1.	Чемпионат и первенство Приволжского федерального округа по фитнес-аэробике	февраль	по назначению	углубленный	по назначению
2.	Чемпионат и первенство России по фитнес-аэробике	апрель	по назначению	углубленный	по назначению
3.	Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике «Венец Поволжья»	ноябрь	г. Новочебоксарск	углубленный	г. Новочебоксарск

4.	Всероссийские турниры на Кубок «Спартака» и «Юный спартаковец» по фитнес-аэробике	сентябрь	г. Чебоксары	углубленный	г. Чебоксары
----	---	----------	--------------	-------------	--------------

Рабочая программа по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня сложности

Таблица №26

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год обучения	2 год обучения
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	32
3.	Общее количество часов в год	76	88
4.	Общее количество занятий в год	38	44

Объем учебной нагрузки по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня сложности

Таблица №27

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год обучения	2 год обучения
1.	Техническая подготовка	15	18
2.	Акробатика	15	17
3.	Хореография	15	17
4.	Спортивные комбинации	15	18
5.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	14	16
6.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2
ИТОГО часов в год		76	88
Форма контроля		промежуточная аттестация	итоговая аттестация

3.7. Методика и содержание работы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности

Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы

собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями ценностями, отношением его к делу.

Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне сложности являются:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных качеств, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Спортивная школа является организацией, в которой формируется личность ребенка, а спортивная деятельность со временем становится для некоторых детей профессиональным видом деятельности, и от того, насколько правильно выбран вид спорта для ребенка, зависит его дальнейшее самоопределение в жизни (профессиональное самоопределение).

Средствами профессионального самоопределения юного спортсмена являются:

1. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями.
2. Проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах базового уровня сложности.
3. Ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов.
4. Анализ выступления на соревнованиях.
5. Судейская практика для групп углубленного уровня сложности.
6. Изучение правил соревнований.
7. Судейство на учебных играх в своей группе.
8. Выполнение обязанностей судей, секретаря на соревнованиях в общеобразовательных школах.
9. Помощь в организации и проведении городских соревнований и другое.

Формами профессионального самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности являются тренировочные и внеурочные (домашние задания) занятия.

Методические материалы по предметной области «основы профессионального самоопределения»

Логика тренировочного процесса требует последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность, постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности, последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, обеспечения хорошего послерабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности обучающегося.

Домашние задания, которые использует в своей работе тренер-преподаватель, направлены на усвоение полученных на тренировочном занятии двигательных умений. Это могут быть имитационные, подводящие упражнения. Также для домашнего задания детям предлагаются задания для развития физических качеств (упражнения для мышц брюшного пресса, рук, ног, проприоцептивные упражнения, направленные на развитие «мышечного чувства», и так далее). Домашние задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений, помогают не только расширить знания об избранном виде спорта, но также получить необходимые сведения по таким вопросам, как режим дня юного спортсмена, питание, самоконтроль и так далее. Также используются творческие формы (выставки, конкурсы, олимпиады).

Участие юных спортсменов в творческих конкурсах позволяет ребенку раскрыть свои таланты не только в спорте, но и в творчестве. Использование досуговых форм (экскурсий, туристических

походов, посещения значимых спортивных мероприятий) способствует развитию у юного спортсмена познавательных процессов, при этом в спортивной школе приветствуется посещение таких мероприятий всеми членами его семьи. Также юные спортсмены участвуют в обслуживании соревнований старших групп базового и углубленного уровней. Соревновательные формы включают в себя соревнования внутри спортивной группы, в которых выявляется лучший по итогам года, проявивший себя в творческой работе, показавший хороший уровень физической и технической подготовленности и так далее. Участвуя в соревнованиях в спортивной школе, юные спортсмены начинают значительно выделяться из среды сверстников в школе, они с удовольствием участвуют во внутришкольных и городских соревнованиях, приобретая соревновательный опыт, уверенность в себе, тем самым повышая свою самооценку.

Методы, которыми руководствуется тренер-преподаватель при планировании тренировочного процесса в спортивной школе, основаны на выявлении индивидуальных особенностей юного спортсмена, так как это является необходимым условием для реализации модели профессионального самоопределения юного спортсмена.

Рабочая программа по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности

Таблица №28

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год обучения	2 год обучения
		1 год	1 год
1.	Количество занятий в неделю	2	2
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	76	88
4.	Общее количество занятий в год	38	44
5.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация	промежуточная аттестация

Объем учебной нагрузки по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности

Таблица №29

№ пп	Разделы (темы) подготовки	1 год обучения	2 год обучения
		1 год/ часов	1 год/ часов
1.	Влияние занятий спортом на развитие личности	13	13
2.	Профессия тренера	12	14
3.	От спортсмена к тренеру	13	15
4.	Профессиональные учебные заведения в спортивной сфере	10	13

5.	Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении спортсмена	13	15
6.	Участие в проектной и творческой деятельности	13	16
7.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2
ИТОГО часов в год		76	88
8.	Форма контроля	зачет	зачет

3.8. Методика и содержание работы по предметной области «хореография» для базового и углубленного уровня сложности.

Задачами содержания работы по предметной области «хореография» базового уровня сложности являются:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в фитнес-аэробике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

Задачами содержания работы по предметной области «хореография» для углубленного уровня сложности являются:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в фитнес-аэробике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

Методические материалы по предметной области «хореография»

Фитнес-аэробика – это вид спорта, характеризующийся высокой динамичностью и координационной сложностью двигательных действий. Основными средствами фитнес-аэробики являются упражнения танцевального характера, поэтому в специальную физическую подготовку включены хореографические упражнения.

Хореография в фитнес-аэробике – одна из современных методик подготовки юных спортсменов. Аэробисты, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные элементы легко и непринужденно, в которых можно наблюдать амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения. Хореография позволяет спортсменам добиться этой культуры, помогая обрести правильную осанку и так называемое «чувство позы», развивает устойчивость, координацию движений, красивую линию ног, легкость и изящество выполнения элементов. В процессе занятий развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость, укрепляется кардиореспираторная система. Также хореографические упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, и благодаря этому у юных аэробистов воспитывается музыкальность и ритмичность, необходимые для выполнения элементов высокой трудности.

Позиции рук и ног в классическом танце

Начинать преподавание хореографии у юных аэробистов следует с изучения позиций рук и ног в классическом танце. Это поможет им в последующем освоение хореографических упражнений, где используются данные позиции.

Позиции рук:

1. Подготовительная. Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.
2. Первая. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах.
3. Вторая. Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.
4. Третья. Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.

Варианты положения рук:

1. Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции.
2. Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз.
3. Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции.
4. Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции.
5. Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции.

Позиции ног:

1. Первая. Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.
2. Вторая. Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.
3. Третья. Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).
4. Четвертая. Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)
5. Пятая. Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)
6. Шестая. Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты).

Основные элементы хореографии

После того как изучили базовые позиции рук и ног в хореографии, можно приступить к овладению экзерсиса – основных хореографических упражнений в установленной последовательности у опоры или на середине. Именно освоение этих элементов позволяет аэробистам улучшить физическое развитие, воспитать музыкальность, выразительность, улучшить пластику движений.

Используется следующая хореографическая подготовка.

Экзерсис у опоры (лицом или спиной к опоре):

1. Релеве. При выполнении релеве нога медленно поднимается вперед, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию. По мере усвоения высота увеличивается.
2. Деми плие. Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.
3. Гранд плие. Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.

Цель данных двух упражнений – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

4. Батман тандю. Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

5. Ронд де жамб партер. Движение выполняется вперед – ан деор и назад – ан де дан. Ан деор (наружу) – из первой позиции скользящее движение вперед на носок (батман тандю), сохраняя предельную «выворотность» и натянутость ног, переводится скольжением во вторую позицию до положения правая в сторону на носок, затем, сохраняя «выворотность» и натянутость, проводится назад на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию. Ан дедан (внутри) – нога из первой позиции скольжением отводится назад на носок, затем переводится скольжением в сторону на носок (до второй позиции), из второй позиции скольжением в положение правая вперед на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию.

6. Батман жете. Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю. Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед – книзу, в сторону – книзу, назад – книзу. Выработывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения. Батман жете выполняется так же, как и батман тандю, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а взмахом продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги (45°). Обе ноги должны быть «выворотны», мышцы ног подтянуты, а во время взмаха подъем и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты. В ИП возвращается скользящим движением через положение на носок.

7. Гранд батман. Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициям по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользящим движением, как и в батман тандю жете, с фиксацией ноги на 90° (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через батман тандю в ИП. Следить за сохранением «выворотности» и натянутости колен, подъема и пальцев работающей ноги. Центр тяжести туловища перенести на опорную ногу. При выполнении большого взмаха вперед и в сторону туловище должно оставаться строго вертикальным. При выполнении взмаха назад разрешается незначительный наклон туловища вперед.

8. Пассе – переводы согнутой ноги впереди, в сторону и сзади, носок у колена. Если нога будет разгибаться вперед, то из исходной позиции она переводится вперед. Если же нога разгибается назад, – назад. Затем работающая нога скользит по опорной ноге вверх (но, не касаясь ее) и раскрывается в требуемом направлении. Если нога разгибается в сторону, то, немного не доводя носок до колена опорной ноги, ее нужно перевести на внутреннюю часть опорной ноги и затем разогнуть. Упражнение развивает «выворотность» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Экзерсис на середине:

1. Танцевальные шаги (шаг полька, галоп, подскоки). Упражнения выполняются поочередно с правой ноги, затем с левой или наоборот. Также данные шаги могут выполняться с продвижением вперед, назад и в повороте на месте.

2. Танцевальные упражнения, имитирующие движения разных животных, кукол (походка пингвина, буратино, мальвина, пьеро, петух, курочки, утята, лягушата).

3. «Волны» руками.

4. Хореографические прыжки на месте и с продвижением (соте, эшапе, «олень», прыжок поджав ноги, «воздушный» прыжок, прыжок шагом в шпагат через пассе, «ножницы», прыжок в группировку, прыжки с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

Партерная хореография:

1. Упражнения для стоп (натянутые носки, круговые движения стопой).

2. Складки (наклон туловища вперед с положения сидя ноги врозь и вместе).

3. Махи ногами вперед и в сторону из положений сидя.

4. Махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине.
5. Растяжка, полушпагаты, шпагаты, фронтальный шпагат.
6. Из положения лежа на спине или сидя сгибание ноги в пассе.

Применение партерной хореографии на начальном этапе подготовки аэробистов позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

Рабочая программа по предметной области «хореография» для базового и углубленного уровней сложности

Таблица №30

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности		
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42	42	42	
3.	Общее количество часов в год	18	18	18	20	23	25	25	29	
4.	Общее количество занятий в год	9	9	9	10	13	13	13	14	
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов								
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация							итоговая аттестация	

Объем учебной нагрузки по предметной области «хореография» для базового и углубленного уровней сложности

Таблица №31

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов	1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Экзерсис у опоры (лицом или спиной к опоре)	6	6	6	6	7	8	8	9
2.	Экзерсис на середине	5	5	5	6	7	8	8	9
3.	Партерная хореография	5	5	5	6	7	7	7	9
4.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	2	2	2	2	2
Итого часов в год		18	18	18	20	23	25	25	29
5.	Форма контроля	Контрольное тестирование							

3.9. Методика и содержание работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня сложности

Задачами содержания работы по предметной области «судейская подготовка» являются:

- освоение юными спортсменами методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по фитнес-аэробике.

Методические материалы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня сложности

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на углубленном уровне сложности. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий (самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам), массовых соревнований в качестве судей.

1. Освоение терминологии, принятой в фитнес-аэробике.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
5. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения, и находить ошибки.
6. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
7. Судейство на учебных соревнованиях в своей группе (по упрощенным правилам).
8. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в фитнес-аэробике на соревнованиях.
9. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
10. Судейство на учебных соревнованиях.

Рабочая программа по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня сложности

Таблица №32

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год обучения	2 год обучения
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	25	29
4.	Общее количество занятий в год	13	13
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольного тестирования	выполнение контрольного тестирования

6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация	итоговая аттестация
----	--	--------------------------	---------------------

Объем учебной нагрузки по предметной области «судебная подготовка» для углубленного уровня сложности

Таблица №33

№ пп	Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения
1.	Планирование тренировочного занятия и составление конспекта тренировочного занятия	7	9
2.	Организация и проведение судейства соревнований школьного уровня	8	9
3.	Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера	8	9
4.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2
Итого часов в год		25	29
5.	Форма контроля	тестирование	тестирование

3.10. Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности.

Задачами содержания работы по предметной области «специальные навыки» являются:

- развитие у юных спортсменов умения развивать профессионально необходимые физические качества, необходимые в фитнес-аэробике;
- развитие у юных спортсменов умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Методические материалы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности

К наиболее значимым факторам при отборе кандидатов в сборную команду относятся:

1. Уровень и динамика спортивно-технических показателей на соревнованиях в течение года.
 2. Степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы.
 3. Специальная физическая подготовленность.
 4. Хореографическая подготовленность.
 5. Морфологические показатели.
 6. Выразительность, ярко выраженная индивидуальность исполнения, презентация.
 7. Высокий уровень специальной работоспособности, устойчивость к стрессовым ситуациям.
- Современные тенденции развития фитнес-аэробики требуют систематического

совершенствования организационно-методических основ спортивной подготовки. Возросшие требования к уровню подготовленности, функциональным возможностям спортсменов предусматривают совершенствование всей системы многолетней подготовки спортсменов и создание благоприятных условий для получения желаемого результата. К этим основам относятся: качественный отбор спортсменов, финансирование, квалификация тренера, надлежащая психологическая подготовка, качественный медицинский контроль, научное обеспечение тренировочного процесса, современная спортивная база, благоприятное отношение руководства, большое количество и высокий уровень соревнований, большое количество и высокий уровень проведения тренировочных сборов, материальная заинтересованность спортсменов и тренера

Рабочая программа по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности

Таблица №34

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности		
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5	0.5	0.5	
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42	42	42	
3.	Общее количество часов в год	17	15	21	24	30	34	25	29	
4.	Общее количество занятий в год	9	8	11	12	15	17	13	15	
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов								
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация							итоговая аттестация	

Объем учебной нагрузки по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности

Таблица №35

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов	1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Техническая подготовка	6	4	6	8	9	10	8	9
2.	Акробатика	6	5	6	7	10	11	7	9

3.	Хореография	5	4	7	7	9	11	8	9
4.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	2	2	2	2	2
Итого часов в год		17	15	21	24	30	34	25	29
5.	Форма контроля	промежуточная аттестация							итого- вая аттеста- ция

3.11. Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности.

Задачами содержания работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по фитнес-аэробике;
- развитие у юных спортсменов умения использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение юными спортсменами навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Методические материалы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности

Для эффективных тренировок в фитнес-аэробике применяется следующее оборудование: хореографические станки, степ-платформы, гантели различного веса, наборные штанги, бодибары, утяжелители, эспандеры, гимнастические мячи, коврики для занятий йогой, полусферы босу.

Станки выпускаются двух видов: напольные и с креплением к стене. Станки подразделяются на одинарные (с одной жердью) и двойные (с двумя жердями).

Станки напольные состоят из двух металлических стоек с втулками. Во втулках закреплены круглые деревянные жерди, закрытые с обоих концов заглушками. Стойки крепятся к полу шурупами.

Станки с креплением к стене состоят из двух металлических кронштейнов с втулками, круглых деревянных жердей и заглушек. Кронштейны крепятся к стене при помощи анкерных болтов.

Круглые деревянные палки диаметром 5-6 см, укрепленные на кронштейнах вдоль стен спортивного зала на двух уровнях: 90-105 см от пола - для взрослых и 60 см от пола - для детей. Применяется как вспомогательная опора при освоении и совершенствовании хореографических упражнений, используемых в сложнокоординационных видах спорта.

Степ-платформа - тренажер для занятий степ-аэробикой. Представляет собой скамейку или ступеньку с регулируемой высотой, обычно от 10 до 30 см, для тренировок разной интенсивности. Степ-платформа чаще всего изготавливается из специального пластика, имеет рифленую обрешеченную верхнюю и нижнюю поверхности, обеспечивающие отсутствие скольжения во время занятий. Хорошо, если покрытие тренажера имеет разностороннюю нарезку. Это гарантирует плотное сцепление с полом при движении вперед - назад и из стороны в сторону.

Бодибар - гимнастическая палка используется для силовой аэробики, имеет разный вес. С ней могут заниматься как новички, так и профессионалы. Бодибар сделан из стальной сердцевины и мягкой внешней поверхности, что придает удобство при занятиях. На кончиках имеются красочные наконечники в зависимости от веса.

Гантели - специальные гири, предназначенные для развития мышц, укрепления суставов. Гантели бывают двух видов: цельнолитые гантели и разборные. Как правило, классические

цельнолитые гантели имеют форму двух шаров, соединенных посередине рукояткой для захвата рукой.

Спортивные утяжелители изготовлены в виде манжетов из ткани, внутри которой находится песок или соль. Они надеваются на руки или на ноги, в зависимости от предназначения.

Наибольшее распространение получили утяжелители-браслеты. Они довольно широкие (10-15см), могут быть матерчатыми, трикотажными или прорезиненными. Чем плотнее ткань, тем дольше прослужит утяжелитель. Размер браслета меняется при помощи застежки-липучки. Вес утяжелителей обычно колеблется от 0,5 до 5 кг.

Гимнастический мяч – фитбол сделан из ПВХ повышенной прочности с добавлением силикона, это так называемая антивзрывная система.

Эспандер - снаряд, используемый как спортивный тренажёр для развития силы отдельных групп мышц при выполнении определённых движений (физических упражнений). Основной частью эспандера, определяющей его характеристики, является упругий элемент или их группа, обеспечивающая нагрузку при противодействии движению. Упругие элементы могут быть пружинные, резиновые или изготавливаться из других эластичных материалов.

Гимнастический коврик - это незаменимый аксессуар для любой фитнес-тренировки: групповой аэробики, персональных тренировок. Прочный и надежный коврик с нескользящей поверхностью обеспечивает повышенный комфорт, удобство и безопасность на занятиях аэробикой. Его легко мыть. Он также подходит для пляжного отдыха или летнего пикника. Компактно складывается в рулон.

Полусфера босу - балансирующая основа, на которой выполняются упражнения, активизирует большее количество мышц - к работе подключаются все мелкие мышцы-стабилизаторы, которые «простаивают» на обычных тренажерах. Еще одним преимуществом занятий на балансирующих основах является возможность разнообразить упражнения и уровень нагрузки, а также избежать ударного воздействия на суставы.

Рабочая программа по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности

Таблица №36

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	0.5	0.5	0.5	0.5
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	16	13	15	17	23	25	25	29
4.	Общее количество занятий в год	8	7	8	9	12	13	13	15

Объем учебной нагрузки по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности

Таблица №37

№ пп	Разделы подготовки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов	1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Спортивное и специальное оборудование в фитнес-аэробике	3	2	3	3	4	3	4	4
2.	Требования безопасности к спортивному и специальному оборудованию в фитнес-аэробике	3	2	3	3	4	4	4	4
3.	Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)	3	2	2	2	3	4	4	5
4.	Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь	2	2	2	3	3	4	4	5
5.	Судейское оборудование и инвентарь в фитнес-аэробике	2	2	2	2	4	5	5	5
6.	Средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений	2	2	2	3	4	4	3	5
7.	Самостоятельная работа обучающихся	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого часов в год		16	13	15	17	23	25	25	29
8.	Форма контроля	Контрольное тестирование							

3.12. Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств,

координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в фитнес-аэробике.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы спортивных школ.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько ребенок соответствует тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей спортсменов-аэробистов. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности 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. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и так далее. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у аэробистов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества и другое. Учитывается также спортивное трудолюбие.

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

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивного учреждения. В

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

3.132. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы на занятиях фитнес-аэробикой

1. Перед началом занятий фитнес-аэробикой следует провести инструктаж, в ходе которого следует обратить внимание обучающихся на правила поведения во время занятий.

2. Также следует убедиться в достаточности площади для занятий. Во время выполнения упражнений фитнес-аэробикой на одного обучающегося необходимо иметь 4-5 м² площади. По периметру зала не должно находиться посторонних предметов, задев которые участники команды могут получить травму.

3. Необходимо обратить внимание на размещение членов команды на площадке во время выполнения аэробных упражнений, которое должно обеспечивать возможность свободного перемещения занимающихся в помещении. Расстояние между участниками команды должно быть комфортным.

4. Выполнение различных построений и перестроений во время занятий должно осуществляться только после того, как тренер-преподаватель убедился в полном понимании членом команды своего маневра.

5. Зал для занятий фитнес-аэробикой предусматривает размещение аудиоаппаратуры, при помощи которой обеспечивается музыкальное сопровождение занятий.

6. Спортивный зал должен быть оборудован раздевалками и душевыми кабинами с горячей и холодной водой. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

7. На первом занятии тренер-преподаватель проводит инструктаж по технике безопасности, знакомит обучающихся с правилами поведения в зале и во время проведения занятий. В случае использования дополнительного инвентаря или оборудования необходимо объяснить правила пользования ими во время занятия.

8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

9. Аэробные упражнения выполняются обучающимися непосредственно под руководством тренера-преподавателя. При выполнении упражнений расстояние между обучающимися должно быть достаточным для комфортного выполнения аэробных упражнений.

10. При необходимости тренер-преподаватель обязан оказать обучающемуся первую помощь, вызвать к месту занятий медицинского работника, сообщить об этом администрации учреждения и родителям (законным представителям).

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Цель:

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого, исследовательского потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Таблица №38

Разделы плана	Содержание работы	Уровни сложности	Ответственные
сентябрь			
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России. 2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!»	базовый	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Всероссийский день бега «Кросс наций»	базовый	зам. директора по УСР
	2. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований	базовый	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке». 2. Инструктаж по технике безопасности «Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения»	базовый	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	1. Составление списка неблагополучных семей и детей «группы риска». 2. Дискуссионная встреча «Подростковый бунт»	базовый	тренеры-преподаватели

Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему: «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	базовый	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
октябрь			
Нравственное воспитание	Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе»	базовый	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Эстетическое воспитание	Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены»	базовый	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Пиво и пивной алкоголизм». 2. Инструктаж по технике безопасности на тему: «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Беседа с детьми «Скажем наркотикам «НЕТ!»»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. «Токсикомания среди подростков». 2. Индивидуальные беседы с родителями	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	1. Посещение тренировок СШ «Спартак»	базовый	тренеры-преподаватели
ноябрь			
Нравственное воспитание	1. Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам». 2. ГТО	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Патриотическое воспитание	1. Участие в городских турнирах и мероприятиях, посвященных дню матери, Дню народного единства	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Безопасная	1. Беседа «Правила	базовый, углубленный	тренеры-

жизнедеятельность	поведения при угрозе террористического акта». 2. Инструктаж по теме: «Правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте»		преподаватели
Профориентационная работа	Просмотр художественного фильма «Движение вверх»	базовый 1-3 года обучения	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка	базовый	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
декабрь			
Нравственное воспитание	Участие в спортивных мероприятиях, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Участие в новогодних представлениях	базовый, углубленный	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по технике безопасности на тему: «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор

	2. Индивидуальные беседы с родителями		
Профориентационная работа	Встреча с выпускниками спортивной школы	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
январь			
Нравственное воспитание	Беседа с детьми по профилактике суицида на тему: «Развитие личности в подростковом возрасте»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила безопасного поведения на водоемах в зимнее время». 2. Беседа о вреде наркотиков	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска», профориентационная работа	Спортивно-деловая игра «Как найти себе союзников» (встреча с известными спортсменами города)	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей». 2. Индивидуальные беседы с родителями	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
февраль			
Патриотическое воспитание	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника отечества	базовый	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила безопасности при обнаружении неразорвавшихся	базовый	тренеры-преподаватели

	снарядов, гранат и неизвестных пакетов» 2.Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»		
Работа с обучающимися «группы риска»	Посещение Шумерлинского краеведческого музея, музея достижений спортивной школы	базовый	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как заметить надвигающийся суицид»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
	2. Индивидуальные беседы с родителями	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
март			
Нравственное воспитание	Беседа « Моральный кодекс спортсмена»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1.Участие в городских мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа о вреде курения. 2. Инструктаж на тему: «Правила безопасности для спортсменов в спортивном зале»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	1.Изучение условий воспитания в семье. 2. Профилактическая беседа «мифы о наркотиках»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1.Проведение родительского собрания. «Тревожность и её влияние на развитие	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР

	личности».		
	2. Индивидуальные беседы с родителями	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Профорientационная работа	Выезд в город Чебоксары на первенств Чувашской Республики	базовый	тренеры-преподаватели
апрель			
Нравственное воспитание	1.Проведение месячника профилактики суицидального поведения. 2. Всемирный день здоровья	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» 2.Инструктаж по технике безопасности на тему: «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Профорientационная работа	Выезд в город Чебоксары на первенство Чувашской Республики	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
май			
Патриотическое воспитание	Участие в митинге и параде в честь Дня Победы.	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Инструктаж на тему: «Правила поведения при пожаре». 2.Организация лекции «Правила поведения при	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели

	совершении в отношении вас противоправных деяний»		
Профориентационная работа	Встреча с чемпионами первенства Чувашской Республики	базовый	тренеры-преподаватели
ИЮНЬ			
Работа с родителями	1.Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года. 2. Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ города. 3. Индивидуальные беседы с родителями	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1.Беседы «Люблю родной край». 2. Товарищеский турнир, посвященный Дню России	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 2. Беседа «Правила поведения при утечке газа»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Разговоры с подростками о волнующих их вопросах	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Коллективный просмотр фильма «Быстрее, выше, сильнее»	базовый, углубленный	тренеры-преподаватели

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Контрольные упражнения для оценки результатов освоения Программы

Таблица №39

№ пп	Контрольные упражнения	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Общая физическая подготовка									
1.	Кросс 1 км	без учета времени	6.20	6.10	6.00	5.30	5.00	4.40	4.40
2.	Отжимания	5	8	10	15	20	25	25	30
3.	Упор углом, сек.	с опорой	1	2	5	10	5	20	20
4.	Наклон, см	0	5	8	10	12	14	16	18
5.	Пресс-подъемы за 1 мин.	20	30	35	40	45	50	55	60
6.	Прыжок в длину с места, см	80	100	120	130	140	150	160	170
7.	Шпагат	--	--	1	1	2	2	3	4
Специальная физическая подготовка									
1.	Подтягивание на низкой перекладине	5	8	10	12	14	16	18	18
2.	Прыжки в упоре лёжа за 20 сек.	8	10	12	14	16	18	20	20
3.	Удержание ноги «ласточка», сек.	5	10	20	30	40	50	60	60
Техническая подготовка									
1.	Базовые шаги	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Упражнения 2 лиги		+	+	+	+	+	+	+
3.	Обязательные элементы						+	+	+
4.	По одному элементу из группы ст. 0,1		+	+	+	+	+	+	+
5.	По одному элементу из группы ст.0,2			+	+	+	+	+	+
6.	По одному элементу из группы ст.				+	+	+	+	+

	0,3									
7.	По двум элементам из группы ст. 0.3 и выше							+	+	+
8.	Упражнение СА (пара, трио, группа)					+	+	+	+	+
9.	Упражнения СА (соло)							+	+	+
Психологическая подготовка										
1.	Умение напрягать, расслаблять мышцы			+	+	+	+	+	+	+
2.	Управление выражением лица				+	+	+	+	+	+
3.	Овладение джой принципом							+	+	+
4.	Навыки общего расслабления и напряжения							+	+	+

5.2. Вопросы для текущего контроля освоения теоретической части Программы

Тема 1. Развитие фитнес-аэробики как вида в России и за рубежом.

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение фитнес-аэробики как вида спорта. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения при занятиях фитнес-аэробикой.

Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях фитнес-аэробикой.

Тема 3. Правила, организация и проведение соревнований.

Требования, предъявляемые к технике, основные регламенты организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике.

Тема 4. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного аэробиста, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий фитнес-аэробикой. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология в фитнес-аэробике.

Краткая характеристика техники в фитнес-аэробике. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом уровне сложности

Таблица №40

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

5.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы (промежуточная аттестация) углубленного уровня сложности

Таблица №41

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5.5. Итоговая аттестация обучающихся

Таблица №42

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами)		
Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)		
Базовые шаги (безошибочно)		Базовые шаги (безошибочно)
Упор углом (не менее 2 сек.)		Упор углом (не менее 2 сек.)
Обязательная техническая программа		

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

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

2. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов Теория технология подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М : Физкультура и спорт; 2004.

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

4. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике / В.Е. Горохова // Теория и практика физической культуры – 2002.

5. Дюжина С.А. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры: автореф, дис. Канд.пед. наук / С.А.Дюжина – Смоленск, 2007.

6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.

7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

8. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.

9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию. М: «Советский спорт», 2006.

10. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.

11. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.

6.2. Интернет-ресурсы

1. Федерация фитнес-аэробики России (Электронный ресурс). – Режим доступа: www.fitness-aerobics.ru.

2. Федерация фитнес-аэробики Чувашской Республики (Электронный ресурс). – Режим

доступа: <http://gov.cap.ru/main.asp?govid=697/>

3. Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики (Электронный ресурс).
– Режим доступа: <http://www.sport.cap.ru/>.

4. Министерство спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). - Режим доступа:
<http://www.minsport.gov.ru>.

