

Приложение №7 к приказу  
от «19» августа 2022 г. №37-

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  
«19» августа 2022 г.  
М.П.



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной предпрофессиональной образовательной  
программе по фитнес-аэробике на базовом уровне сложности  
Срок реализации - 6 лет

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

Рецензент  
Заместитель директора по учебно-спортивной работе  
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»  
**Курасова О.Е**  
Учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ №1»  
**Алексеев В.А**

город Шумерля Чувашской Республики  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Учебный план.....	5
2.1.	Календарный учебный график.....	5
2.2.	Учебный план (план учебного процесса).....	6
2.3.	Расписание учебных занятий.....	6
3.	Методическая часть.....	8
3.1.	Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» .....	8
3.2.	Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка» .....	20
3.3.	Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» .....	22
3.4.	Методика и содержание работы по предметной области «хореография» .....	38
3.5.	Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» .....	41
3.6.	Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» .....	43
3.7.	Методы выявления, отбора одаренных детей. ....	45
3.8.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы на занятиях фитнес-аэробикой.....	46
4.	План воспитательной и профориентационной работы.....	48
5.	Система контроля и зачетные требования.....	52
6.	Перечень информационного обеспечения.....	54

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа к дополнительной предпрофессиональной образовательной программе по фитнес-аэробике на базовом уровне сложности (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 дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728.

- 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».

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

- 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».

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 15 человек.

Программный материал рассчитан на 6 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»:

- 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 «общая физическая подготовка»:

- 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 «вид спорта»:

- 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 «хореография»:

- 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 «специальные навыки»:

- 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»:

- 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.

Трудоёмкость Программы составляет 42 недели в год.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица №1

Календарный учебный график													
Год обучения	сентябрь				29.09-05.10	октябрь			27.10-02.11	ноябрь			
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-30
5	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	декабрь				29.12-04.01	январь			26.01-01.02	февраль			23.02-01.03
	01-07	08-14	15-21	22-28		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22	
5	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	март				30.03-05.04	апрель			27.04-03.05	май			
	02-08	09-15	16-22	23-29		06-12	13-19	20-26		4-10	11-17	18-24	25-31
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

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
5	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

Продолжение №1

Год обучения	Сводные данные				
	Аудиторные занятия (Т)	Практические занятия (П)	Промежуточная аттестация (Э)	Каникулы (=)	Всего
5	4	37	1	10	52

Условные обозначения к таблице №1:

Т –	П –	Э –	= –
теоретические занятия	практические занятия	промежуточная аттестация	каникулы

## 2.2. Учебный план (план учебного процесса)

Таблица №2

№ пп	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Общий объем часов		1 932	--	184	444	29	8	252	252	294	336	378	420
1.	Обязательные предметные области	895						113	117	138	164	170	193
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	206						25/10%	25/10%	32/11%	40/12%	38/10%	46/11%
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	386						50/20%	52/20%	62/21%	70/21%	72/19%	80/19%
1.3.	Вид спорта	303						38/15%	40/16%	44/15%	54/16%	60/16%	67/16%
2.	Вариативные предметные области	372						51	46	54	61	76	84
2.1.	Хореография	122						18/7%	18/7%	18/6%	20/6%	23/6%	25/6%
2.2.	Специальные навыки	141						17/7%	15/6%	21/7%	24/7%	30/8%	34/8%
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	109						16/6%	13/5%	15/5%	17/5%	23/6%	25/6%
3.	Теоретические занятия	184		184				26/10%	27/11%	29/10%	30/9%	34/9%	38/9%
4.	Практические занятия	444			444			57/23%	57/23%	68/23%	74/22%	91/24%	97/23%
4.1.	Тренировочные мероприятия	302						30	32	40	50	70	80
4.2.	Иные виды практических занятий	142						27	25	28	24	21	17
5.	Аттестация	37						5/2%	5/2%	5/2%	7/2%	7/2%	8/2%
5.1.	Промежуточная аттестация	29				29		5	5	5	7	7	-
5.2.	Итоговая аттестация	8					8	-	-	-	-	-	8

Таблица №3

Показатель Учебной нагрузки	Базовый уровень сложности					
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Количество часов в неделю (астрономических часов, минут)	6	6	7	8	9	10
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5
Объем времени на реализацию	42	42	42	42	42	42

предметных областей в неделях; времени в учебном году: сентябрь-июнь	недели/год	недели/год	недели/год	недели/год	недели/год	недели/год
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. Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год

Таблица №4

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»

Основными задачами базового уровня 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»

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: честности, 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-спортивном движении, в приобретении и использовании в 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°С.

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 физкультурой 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»

Таблица №5

№ 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»**

*Таблица №6*

№ 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 «общая физическая подготовка»**

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»

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 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»

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	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»

Таблица №8

№ 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					

### 3.3. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта».

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.

Методические материалы по предметной области «вид спорта»

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 работой 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 №9

Группа	Младшие дети	Дети
<u>Возраст</u>	7-8 лет	9-12 лет
<u>Время</u>	1 мин.±5сек.	1 мин. 15 сек. ±5сек.
Количество элементов	<u>5</u>	<u>6</u>
Группы элементов минимум (А,В,С,Д)	<u>по 1</u>	<u>по 1</u>
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 - хвататы, 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.

### Хореография

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Хореография – школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по фитнес-аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов, в манере выхода и ухода на площадку.

Типичная рабочая осанка для аэробики: Голова высоко поднята, взгляд вперед; плечи опущены, чтобы открыть затылок; руки четкие и «живые»; кости рук выпрямлены и согнуты; корпус прямой, таз на линии корпуса; ноги выпрямлены; стопы соприкасаются с полом или же аэробист стоит на полупальцах.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

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

Таблица №10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркало (0,6х2 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 №11

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-
2.	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	штук		-	-
3.	Костюм спортивный парадный	штук		-	-
4.	Костюм спортивный тренировочный	пар		-	-
5.	Кроссовки для зала	пар		-	-
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-
7.	Носки	пар		-	-
8.	Футболка	штук		-	-
9.	Шорты спортивные	штук		-	-

#### 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 №12

Республиканские			
1.	Открытый чемпионат и первенство Чувашской Республики по фитнес-аэробике	январь	г. Чебоксары
2.	Республиканские соревнования по фитнес-аэробике в зачет XXI Спартакиады школьников на Кубок Главы Чувашской Республики 2019-2020 учебного года	январь	г. Чебоксары
Российские			
1.	Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике	июнь	по назначению
2.	Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике	сентябрь-октябрь	по назначению

### 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 продолжат 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 9м x 9м, для дисциплины хип-хопаэробика – 12м x 12м. 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 подвигом 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. Работаящая 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,

четырёхглавые 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 (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

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

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

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

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

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

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

То же с другой ноги с другой трети платформы.

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

Варианты:

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

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

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

- A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.
- B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.
- C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).
- D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

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

Движения руками

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

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

- какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, то есть 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»

Таблица №13

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
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	60	67
4.	Общее количество занятий в год	19	20	22	27	30	34
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	3 юн. разряд	3 юн. разряд	3 юн. разряд	2 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»

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.	Общеразвивающие упражнения	11	11	11	17	16	18

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					

### 3.4. Методика и содержание работы по предметной области «хореография».

Задачами содержания работы по предметной области «хореография» 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. Аэробики, 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 аэробиков воспитывается музыкальность и ритмичность, необходимые для выполнения элементов высокой трудности.

#### Позиции рук и ног в классическом танце

Начинать преподавание хореографии у юных аэробиков 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, «выворотню», 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. Вырабатывает 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»

Таблица №15

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
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	18	18	18	20	23	25
4.	Общее количество занятий в год	9	9	9	10	13	13
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов					
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация					

Объем учебной нагрузки по предметной области «хореография»

Таблица №16

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

3.5. Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки».

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»

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»

*Таблица №17*

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.3	0.3	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
3.	Общее количество часов в год	17	15	21	24	30	34
4.	Общее количество занятий в год	9	8	11	12	15	17
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов					
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация					

**Объем учебной нагрузки по предметной области «специальные навыки»**

*Таблица №18*

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
1.	Техническая подготовка	6	4	6	8	9	10
2.	Акробатика	6	5	6	7	10	11
3.	Хореография	5	4	7	7	9	11
4.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	2	2	2
<b>Итого часов в год</b>		<b>17</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>34</b>
5.	<b>Форма контроля</b>	промежуточная аттестация					

3.6. Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование».

Задачами содержания работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- 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 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 обрезиненную 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»

Таблица №19

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	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
3.	Общее количество часов в год	16	13	15	17	23	25
4.	Общее количество занятий в год	8	7	8	9	12	13

Объем учебной нагрузки по предметной области «спортивное и специальное оборудование»

Таблица №20

№ пп	Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
1.	Спортивное и специальное оборудование в фитнес-аэробике	3	2	3	3	4	3
2.	Требования безопасности к спортивному и специальному оборудованию в фитнес-аэробике	3	2	3	3	4	4
3.	Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)	3	2	2	2	3	4
4.	Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь	2	2	2	3	3	4
5.	Судейское оборудование и инвентарь в фитнес-аэробике	2	2	2	2	4	5
	Средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений	2	2	2	3	4	4
6.	Самостоятельная работа обучающихся	1	1	1	1	1	1
Итого часов в год							
7.	Форма контроля	контрольное тестирование					

### 3.7. 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 качеств 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.

### 3.8. 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 спортивной аэробикой на одного обучающегося необходимо иметь 4-5 м<sup>2</sup> 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 состоятельности, 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 №21

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
сентябрь		
Нравственное воспитание	1.Состояние и развитие спорта в России. 2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!»	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1.Всероссийский день бега «Кросс наций»	зам. директора по УСР
	2. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований	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»	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	1.Составление списка неблагополучных семей и детей «группы риска». 2.Дискуссионная встреча «Подростковый бунт»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему: «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
октябрь		
Нравственное воспитание	Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе»	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Эстетическое воспитание	Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены»	тренеры-преподаватели
Безопасная	1. Беседа «Пиво и пивной алкоголизм».	тренеры-

жизнедеятельность	2. Инструктаж по технике безопасности на тему: «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту»	преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Беседа с детьми «Скажем наркотикам «НЕТ!»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1.Проведение родительского собрания. «Токсикомания среди подростков». 2. Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Посещение тренировок СШ «Спартак»	тренеры-преподаватели
ноябрь		
Нравственное воспитание	1.Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам». 2. ГТО	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Патриотическое воспитание	Участие в городских турнирах и мероприятиях, посвященных дню матери, Дню народного единства	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 2. Инструктаж по теме: «Правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте»	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Просмотр художественного фильма «Движение вверх»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
декабрь		
Нравственное воспитание	Участие в спортивных мероприятиях, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков»	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Участие в новогодних представлениях	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»	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков»	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями» 2. Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Профориентационная работа	Встреча с выпускниками спортивной школы	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР,

		директор
январь		
Нравственное воспитание	Беседа с детьми по профилактике суицида на тему: «Развитие личности в подростковом возрасте»	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила безопасного поведения на водоемах в зимнее время». 2. Беседа о вреде наркотиков	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска», профориентационная работа	Спортивно-деловая игра «Как найти себе союзников» (встреча с известными спортсменами города)	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	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
февраль		
Патриотическое воспитание	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника отечества	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов» 2. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Посещение Шумерлинского краеведческого музея, музея достижений спортивной школы	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как заметить надвигающийся суицид»	тренеры-преподаватели
	2. Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
март		
Нравственное воспитание	Беседа « Моральный кодекс спортсмена»	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Участие в городских мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта	тренеры-преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа о вреде курения. 2. Инструктаж на тему: «Правила безопасности для спортсменов в спортивном зале»	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися	1. Изучение условий воспитания в семье. 2. Профилактическая беседа «мифы о	тренеры-преподаватели

«группы риска»	наркотиках»	
Работа с родителями	1.Проведение родительского собрания. «Тревожность и её влияние на развитие личности».	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
	2. Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Профориентационная работа	Выезд в город Чебоксары на первенство Чувашской Республики	тренеры-преподаватели
апрель		
Нравственное воспитание	1.Проведение месячника профилактики суицидального поведения. 2. Всемирный день здоровья	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)»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Выезд в город Чебоксары на первенство Чувашской Республики	тренеры-преподаватели
май		
Патриотическое воспитание	Участие в митинге и параде в честь Дня Победы.	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила поведения при пожаре». 2. Организация лекции «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний»	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Встреча с чемпионами первенства Чувашской Республики	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	тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1.Беседы «Люблю родной край». 2. Товарищеский турнир, посвященный Дню России	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 2. Беседа «Правила поведения при утечке газа»	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Разговоры с подростками о волнующих их вопросах	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Коллективный просмотр фильма «Быстрее, выше, сильнее»	тренеры-преподаватели

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 5.1. Контрольные упражнения для оценки результатов освоения Программы

Таблица №22

№ пп	Контрольные упражнения	Базовый уровень 5 года обучения
Общая физическая подготовка		
1.	Кросс 1 км	5.30
2.	Отжимания	20
3.	Упор углом, сек.	10
4.	Наклон, см	12
5.	Пресс-подъемы за 1 мин.	45
6.	Прыжок в длину с места, см	140
7.	Шпагат	2
Специальная физическая подготовка		
1.	Подтягивание на низкой перекладине	14
2.	Прыжки в упоре лёжа за 20 сек.	16
3.	Удержание ноги «ласточка», сек.	40
Техническая подготовка		
1.	Базовые шаги	+
2.	Упражнения 2 лиги	+
3.	По одному элементу из группы ст. 0,1	+
4.	По одному элементу из группы ст.0,2	+
5.	По одному элементу из группы ст. 0,3	+
6.	Упражнение СА (пара, трио, группа)	+
7.	Упражнения СА (соло)	+
Психологическая подготовка		
1.	Умение напрягать, расслаблять мышцы	+
2.	Управление выражением лица	+

### 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 аэробииста, 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

Таблица №23

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)

## 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.: Спортакадемпред, 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](http://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>.