

**Муниципальное казённое учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Авангард»  
с. Перемышль Перемышльский район Калужской области**

Принята решением  
педагогического совета  
МКУ ДО СШ «Авангард»  
Протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор МКУ ДО СШ «Авангард»  
\_\_\_\_\_ К.Л. Соболевский  
Приказ № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

(ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)

**Возраст обучающихся:** 8 - 18 лет и взрослые  
**Срок реализации:** 1 год

**Составители:**  
Дудникова Т.М. – тренер-преподаватель

с. Перемышль  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
  2. Учебно-тематический план.
  3. Содержание программного материала.
    - 3.1. Теоретическая подготовка
    - 3.2. Физическая подготовка.
    - 3.3. Техническая подготовка.
    - 3.4. Хореографическая подготовка.
    - 3.5. Психологическая подготовка и воспитательная работа.
  4. Методическое обеспечение.
  5. Список литературы.
- Приложения.

## 1. Пояснительная записка.

Данная программа ориентирована на цели физического воспитания личности, получения начальных знаний о физической культуре и спорте и овладение основами фитнес - аэробики как избранном виде спорта. Приказ Министерства спорта России № 1125 от 27.12.2013 года установил возможность разработки и реализации, дополнительных общеразвивающих программ исключительно для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Программа предусматривает комплектование учебных групп и тренировочную нагрузку на спортивно-оздоровительном этапе, которые регламентируются Приказом Министерства спорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении фитнес-аэробики МКУ ДО «ДЮСШ «Авангард» в группах спортивно-оздоровительного этапа.

### **Нормативная и правовая база для составления данной программы:**

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации;
- Устав МКУ ДО «ДЮСШ «Авангард»;
- \* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства от 04.09.2014 № 1726-р.

Теоретической основой составления программы послужили программа «Фитнес-аэробика» для системы дополнительного образования детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), разработанная коллективом авторов Федерации Фитнес-аэробики России (ФФАР). Москва 2009 г.

Срок реализации программы - 1 год.

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении фитнес – аэробике МКУ ДО «ДЮСШ «Авангард» в группах спортивно-оздоровительной направленности.

**Актуальность.** Фитнес-аэробика может предложить:

двигательную активность, разнообразие движений, увлекательную познавательную деятельность, здоровый образ жизни, спортивные достижения.

**Основная цель программы:**

Создание условий для самореализации личности человека, развитие мотивации личности к познанию и творчеству, формирование и совершенствование их двигательных способностей, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни. Создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного

развития занимающихся.

### **Основные задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- совершенствование техники выполнения физических упражнений;
- освоение техники выполнения движений в фитнес-аэробике.

#### **2. Воспитательные:**

- воспитание устойчивого интереса занимающихся к обучению;
- воспитание воли, дисциплины и трудовых навыков;
- воспитание нравственных, морально-волевых и эстетических качеств;

#### **3. Развивающие:**

• развитие способностей каждого занимающегося в активном тренировочном процессе,

- развитие музыкальности под влиянием многообразных и ярких впечатлений,
- развитие личностно-творческого отношения путем активной спортивной деятельности, ответственность отношения к своему здоровью.

#### **4. Оздоровительные:** сохранение и укрепление здоровья занимающихся.

В основе решения поставленных задач, лежит оздоровление и приобщение к занятиям спорта. Общеразвивающая программа по фитнес-аэробике представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности занимающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, занимающиеся должны знать:

1. основные понятия, термины фитнес-аэробики,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития фитнес-аэробики,
4. правила соревнований в избранном виде спорта

### **уметь:**

1. применять правила техники безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,

### **Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях.

Фитнес – аэробика пользуется широкой популярностью среди молодежи и взрослого населения.

Фитнес – аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной

аэробики.

Бурный рост числа сторонников фитнес – аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития спортсменов.

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

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) – Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. С целью популяризации данного вида спорта на Чемпионаты Мира и Европы допускаются по три команды в каждом виде от страны.

Фитнес-аэробика – это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оценивается красота, гармония и совершенство.

### **Отличительные особенности**

Если сравнивать фитнес-аэробику с другими видами спорта, то фитнес-аэробика один из самых наиболее безопасных и доступных видов спорта. Однако предъявляются довольно высокие требования к внешнему виду спортсменов. Фитнес-аэробика развивает координацию, выносливость, ловкость, дисциплинирует человека, совершенствуя его тело, учит владеть им красиво и грациозно, укрепляет чувство уверенности в себе, умение работать в команде, что очень важно в сегодняшнем мире.

Главная методическая особенность фитнес-аэробики заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им.

Движения, из которых состоит любое упражнение, можно показать, описать и объяснить, изобразить графически. Однако такие существенные стороны движения, как скорость и сила (степень мышечных усилий), резкость, а также эмоциональная окраска выполнения, объяснить очень трудно, а иногда и невозможно. Эти стороны движений и их особенности наиболее характерны для основных упражнений фитнес-аэробики.

Для формирования представлений о них и последующего усвоения в фитнес-аэробики используется музыка. В процессе занятий музыка участвует в формировании определенного стереотипа нервных процессов. При исполнении упражнения она упорядочивает действия спортсменок, приводит их в систему и одновременно воздействует на их физическое и эмоциональное состояние.

Не менее важна роль музыки в овладении техническим мастерством, в достижении высоких спортивных результатов. При этом устанавливается и закрепляется связь между музыкой и движением.

Необходимо научить спортсменок не только слушать, но и «слышать» музыку. Следует развивать их восприимчивость к музыке и умение разбираться в ней. Они должны знать и различать средства музыкальной выразительности и конкретизировать их восприятие в движениях.

Ведущую роль в формировании связей движения с музыкой играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнениям с учетом подготовленности занимающихся.

### **Организация учебно-тренировочного процесса.**

Спортивная школа призвана:

- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке спортсменов, способных достойно защищать честь района на спортивной арене.

Особенности организации обучения фитнес-аэробике направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации подготовки спортсменов на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;
- повышение качества подготовки спортивного резерва

Организация обучения фитнес-аэробике – это стабильная целостная и в то же время постоянно корректируемая система по обеспечению полноценного образовательного процесса, соответствующего условиям современной действительности.

Вся учебно-тренировочная деятельность регламентируется:

а) государственными документами:

- Конституцией РФ;
- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

б) локальными актами:

- Уставом образовательного учреждения,
- локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся.

### **Организационно-методические указания**

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие заниматься фитнес-аэробикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление;
- медицинская справка о состоянии здоровья, выданная лечебным учреждением по месту жительства;

- копия паспорта.

### **Формы контроля и подведение итогов реализации программы.**

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков занимающихся в выбранном виде деятельности;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов тренировочной работы;
- оказание помощи тренеру в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации общеразвивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающимися строится на принципах:

- научности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления занимающимся полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей человека;
- развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;
- социально-психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы в фитнес-аэробике.

Учебный план на 46 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

Содержание занятий	Период тренировок (месяцы)												Часы
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.Теория	1	1	1	1	1	1							6
2.ОФП	9	9	10	10	10	8	10	10	10	10	4		97
3.СФП	2	3	4	4	2	5	4	4	2	10	6		46
4.Техническая подготовка	8	8	8	8	10	6	9	9	9	7	6		88
5.Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2			27
6.Восстановительные мероприятия													
7.Медосмотр	1							1					2
8.Участие в соревнованиях		2				2	2						6
9.Контрольные испытания	2								2				4
10.Судейская практика													
<b>Всего часов:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>16</b>		<b>276</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Процесс обучения занимающихся в фитнес-аэробике можно разделить на физическую, техническую, теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей - совершенным овладением навыками выполнения элементов дисциплин фитнес-аэробики и достижением высоких спортивных результатов.

#### **Физическая подготовка:**

- укрепление здоровья;

- увеличение объема двигательных навыков;
- развитие основных двигательных качеств;
- укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в выполнении соревновательной композиции;
- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность двигательных навыков;
- развитие специальных качеств в структуре специальных координационных способностей.

#### **Техническая подготовка:**

- овладение структурными звеньями базовых элементов дисциплин фитнес-аэробики;
- сочетание звеньев базовых элементов дисциплин фитнес-аэробики;
- объединение звеньев в целостный акт, выполнение элемента в сочетании с простыми движениями рук;
- прочное овладение основой базовых элементов дисциплин фитнес-аэробики;
- модификации базовых элементов дисциплин фитнес-аэробики;
- обеспечение надежности выполнения базовых элементов дисциплин фитнес-аэробики.

#### **Психологическая подготовка:**

- воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание и т.д.);
- воспитание волевых качеств в процессе физической, технической подготовки.

#### **Теоретическая подготовка:**

- вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки спортсменов в фитнес-аэробике, самоконтроля - посредством лекций, наблюдений на занятиях и соревнованиях и т.д.;
- умение спортсмена самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

### **3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

#### **1. Тема. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение

физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по фитнес-аэробике.

## **2. Тема. Краткий обзор развития фитнес-аэробики.**

Характеристика фитнес-аэробики. Значение и место занятий фитнес-аэробикой в системе физического воспитания. Фитнес-аэробика в России. Этапы развития фитнес-аэробики. Соревнования по фитнес-аэробике на Первенство России и выступления российских команд на Международных площадках.

## **3. Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

## **4. Тема. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.**

Гигиена спортсмена. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование спортсмена.

Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях фитнес-аэробикой и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

## **5. Тема. Основы техники фитнес-аэробики.**

Техника - основа спортивного мастерства.

Особенности техники: **дисциплина «аэробика».**

-базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня

-во всех шагах таз находится в нейтральной позиции

-во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены

-не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах

-не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника

-при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Особенности техники: **дисциплина «степ-аэробика».**

-используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра)

-спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста)

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

-запрещается прыгать со ступа

-подниматься на платформу с легкостью, но с силой

-подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены

-не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах

-не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника

-угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90\*

-таз находится в нейтральной позиции

-базовые шаги на 4 счета используются в упражнениях начального уровня

### **6. Тема. Основы музыкальной грамоты.**

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-аэробике.

### **7. Тема. Основы методики обучения фитнес-аэробике.**

Понятие об обучении технике выполнения элементов дисциплин фитнес-аэробики. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по фитнес-аэробике. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

### **8. Тема. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.**

Разбор соревновательных композиций. Методика судейства. Организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судьи.

### **9. Тема. Оборудование, инвентарь и уход за ними.**

Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и степ-платформы к занятиям. Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки.

Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

## **3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения.** Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Обозначение шага на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

**Гимнастические упражнения.** Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с гантелями, тренажерами.

**Акробатические упражнения:** Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, руках.

**Легкоатлетические упражнения:** Бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах; полуприседе и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую; прыжки из приседа; прыжки через гимнастическую скамейку (степ-платформу). Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения для шеи 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; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног.

Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (степ-платформе). Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой (степ-платформой).

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:**

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;

- челночный бег на 5 и 10 м;

#### **Упражнения для прыгучести:**

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

- то же, с прыжком вверх;

- многократные прыжки вверх;

- выполнять ритмичные прыжки со степ-платформы вправо, влево, ноги врозь-вместе;

- прыжки через степ-платформу – на двух вперед, вправо-влево;

- запрыгивания на степ-платформу – с двух на две, с двух- на одну, с одной-на одну и др.

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

- то же, с отягощением;

- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с приземлением на одну или две ноги;

- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

#### **Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.**

- отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до легких болевых ощущений, то же с небольшими отягощениями, мячом;

- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений- сидя, стоя, без опоры, с опорой);

- шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук;

- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;

- медленные движения ногами и с фиксацией положения; то же с использованием амортизатора.

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

- различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках, прыжки с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами);
- относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног;
- упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

### **3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Базовые шаги: дисциплина «аэробика».**

- March - ходьба на месте.
- Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V-step-шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
- Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
- Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
- Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
- Kneecup- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
- Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45\* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45\* («удар»).
- Popu-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.
- Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.
- Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.
- Scoor-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

#### **Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».**

- Basicstep-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.
- V-step-шаг правой вперед-в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформ, шаг правой вниз – с платформ, левую приставить.
- Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.

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

- Step-cross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.

- Reverse-turn – и.п.-стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 – шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 – шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 – приставить левую ногу к правой.

- Kneep – шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.

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

- Chasse – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 – ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить.

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

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные подходы к степ-платформе в сочетании с различными движениями руками.

### **3.4 ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### ***Элементы классического танца***

- Releve-подъем на полупальцы по всем позициям ног, на двух или на одной ноге. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.

- Plie- приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность.

- Battement tendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.

- Battement tendu jete- бросковое движение натянутой ногой на 30-45\* от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.

- Rond de jambe par terre- движение рабочей ноги по кругу по полу. Развивает выворотность в тазобедренном суставе.

- Battement frappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног.

- Grand battement jete- мах ногой. Развивает легкость и силу ног.

Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных

программой.

### **Элементы русского народного танца**

- «Ёлочка» с продвижением вправо, влево и по кругу вокруг своей оси;
- «Ковырялочка» без подскоков, с подскоком;
- «Веревочка» простая, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука;
- «Мячик» - движение в положении глубокого приседания;
- «Моталочка» с подскоком на полупальцах;
- «Маятник» с подскоком на полупальцах.

Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность двигательных навыков и исполнительское мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить спортсменов, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, психологической подготовке.

Соревнования по физической, технической подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

## **3.5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

**Основными задачами** психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

**Средства и методы** психологической подготовки:

1. Специальные знания в области психологии, техники фитнес-аэробики, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.
3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
4. Обсуждение в коллективе.
5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение

6. Перевыполнение какого-то задания по сравнению занятием (в каждом виде подготовки).

7. Проведение совместных занятий менее подготовительных спортсменов с более подготовленными.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. Тренировочный процесс подлежит планированию:

- ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план

проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам;

- ежемесячное планирование.

#### **Материально – технические условия.**

Степ-платформа фирмы «REEBOK» - высота зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

Разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа.

Утяжелители для рук весом 0,5 кг, для ног – 0,7 и 1кг.

Туристические коврики для упражнений ОФП и развития гибкости.

Хореографический станок разной высоты

Музыкальный центр.

## **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература**

1. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Фитнес-аэробика. Одобрено: Федеральным Государственным учреждением «Центр спортивной подготовки сборных команд России». Москва, 2009 год»,

### **Дополнительная литература**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры \Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 325с.: - библиогр.

2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать \ М.: ООО «Издательство Астрель»: 2003.

4. Спортивная гимнастика: энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев. – М.: АНИТА-ПРЕСС, 2006.- 378с.

5. Методика базовой силовой подготовки спортсменов : учебное пособие / А.А. Хабаров. – Краснодар: Кубанский учебник, 2000. – 72с.

**Приложение №1**

**Содержание и методика контрольных испытаний по физической специальной и хореографической подготовке**

**Физическая подготовка.**

Упражнения	Уровень														
	Выше среднего					Средний					Ниже среднего				

Бег 20 м на время старта, сек.	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места, см.	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	132	130
Прыжок вверх без замаха руками, см.	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14
Прыжок вверх со взмахом руками, см.	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
В висе на гимн. стенке поднимание прямых ног до 90°, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Удержание ног в висе на гимн. стенке, ноги под 90°, сек.	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Поднимание на носок,	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4

другая нога прямая, раз															
Подтягивание на руках в весе на перекладине, раз	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Отжимания от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лежа за 20 сек, раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Стойка на руках у опоры, мин. сек.	2,00	1,54	1,48	1,42	1,36	1,30	1,24	1,18	1,12	1,06	1,00	0,54	0,48	0,42	0,36

### Специальная подготовка

Упражнения	Уровни			
	Выше среднего	Средний		Ниже среднего
Наклон вперед из седа ноги вместе Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держат 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендику-	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикуляр-	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно	Ноги сильно со- гнуты, плечи от- клонены от вер-

	лярно полу	но полу	отклонены от вертикали	тикали на 45°
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу. ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад - вперед; (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на) 90°. руки вверх, глаза закрыты. держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°

### *Оценка хореографической подготовленности*

Раздел подготовки	Содержание норматива
Урок хореографии	Plié - полуприсед, присед по всем позициям.
	Battementtendu – выставление ноги на носок по всем позициям
	Rondejambeparterre – круговое движение ногой
	Battementfondu – плавное сгибание и разгибание ноги на пол, в воздух
	Grandbattement – махи, во всех направлениях
Танцевальная подготовка	Комбинации шагов фитнес-аэробики с использованием элементов русского народного танца и современных танцевальных стилей

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов. Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0,1-0,2 – незначительные нарушения; 0,3-0,4 – значительные нарушения; 0,5 – грубые нарушения.

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