



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КЕДР» ГОРОДА
ТОМСКА»

МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»

Высоцкого ул., д. 7, Томск, 634040, тел.: (3822) 64-56-08, факс: (3822) 64-62-33, e-mail: vip7otd@mail.ru

ОКПО 53108000, ИНН/КПП 7017026017/701701001

Принята
педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»
Протокол № 2
от « 25 » 03 2021 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»

Е.Г.Кузнецов



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

Составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта фитнес-аэробика
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 01 апреля 2015г. № 305

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчики:

Заместитель директора по учебной работе
Ефимова Наталия Анатольевна
Тренер-преподаватель
Дермановская Татьяна Сергеевна

Содержание

Пояснительная записка	3
1.Нормативная часть	8
2.Методическая часть.....	19
3.Система контроля и зачетные требования.....	70
4.Перечень информационного обеспечения.....	82
Приложения.....	86

Пояснительная записка

Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес-аэробики среди детей, подростков и молодежи. Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика это командный вид спорта - достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень спортивного мастерства, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вершины.

График мероприятий и соревнований, проводимых ФФАР, включен в Единый Календарный план Росспорта. Под патронатом Федерации фитнес-аэробики России проводятся чемпионаты страны среди взрослых (с 17 лет), первенства среди юниоров в двух возрастных группах (11-13 лет и 14-16 лет) и соревнования для детей (до 10 лет)

Спортивная школа является учреждением дополнительного образования и призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических и интеллектуальных способностей, нравственных качеств, достижению уровня спортивных результатов в соответствии со способностями.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной многолетней спортивной подготовки и воспитательной работы и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России,
- воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств,

- профессиональную подготовку (подготовку инструкторов и судей по фитнес-аэробике).

Учебный план, рассчитан на 11-летнее обучение, является многолетним процессом, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и профессиональную подготовку.

Учебные группы в отделении фитнес-аэробики комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и подготовленности занимающихся.

Подготовка спортсменов в фитнес-аэробике делится на несколько этапов, имеющих свои специфические особенности:

Этап начальной подготовки (НП) в группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься фитнес-аэробикой и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа со спортсменами, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в фитнес-аэробике, выявление способностей детей к занятиям той или иной дисциплиной фитнес-аэробики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап многолетней подготовки.

Тренировочный этап (Т): группы занимающихся на этом этапе комплектуются из числа одаренных и способных к фитнес-аэробике детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Основная задача этапа - специализация и углубленная тренировка в избранной дисциплине.

Этап спортивного **совершенствования мастерства (ССМ):** на этом этапе группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в тренировочных группах и выполнивших нормативы по общей и специальной подготовке, а также определенные разрядные требования. Основная задача - совершенствование спортивного мастерства.

Этап **высшего спортивного мастерства (ВСМ):** группы на этом этапе комплектуются из числа спортсменов, успешно прошедших этап спортивного совершенствования и выполнивших нормативы и соответствующие требования.

Дисциплины вида спорта – фитнес-аэробика

Аэробика **1250011811Я**

Степ-аэробика **1250021811Я**

Хип-хоп **1250031811Я**

Особенности проведения соревнований

В соревнованиях участвуют команды 5-7 человек. Время выступления команды 1 мин., 45+-5 сек. Судейство осуществляется бригадой из 5 (7) судей. Судьи по технике - 3 (4) человека, судьи по артистизму – 2 (3) человека. При возникновении спорных моментов – решающее слово – за судьёй по технике №1.

Соревнования проводятся по трём дисциплинам: аэробика, степ-аэробика и хип-хоп.

В каждой дисциплине – свои возрастные категории.

В аэробике и степ-аэробике: дети 8-10 лет, кадеты 11-13 лет, юниоры 14-16 лет и взрослые 17 лет и старше.

В хип-хопе: кадеты 8-13 лет, юниоры 13-17 лет, взрослые 17 лет и старше.

Соревнования проводятся в 2 или 3 тура в зависимости от количества команд. Отборочный тур позволяет выявить 12 сильнейших команд, из которых во втором – полуфинальном туре отбирают 6 лучших команд. Эти 6 команд выступают в третьем – финальном туре, где судьи определяют сильнейших

Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств. Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Специфика организации тренировочного процесса

Определение Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя:

- обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1) Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2) Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

На всех этапах подготовки продолжение занятий в спортивной школе и перевод спортсменов в группу следующего года многолетней подготовки производится по решению тренерского (педагогического) совета на основании выполнения

стандартов по фитнес-аэробике, нормативов по общей и специальной подготовке, результатов соревнований.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлено

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)
Этап Начальной подготовки	3	7	8
Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	3

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

1. Нормативная часть

Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.

На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовки изменяется в зависимости от возрастных особенностей занимающихся, задач этапа и уровня спортивного мастерства. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Соотношение средств ОФН, СФП и СТП на этапах обучения (в %)

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

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	40-50	20-30	26-33	31-39
Специальная физическая подготовка (%)	30-40	16-24	17-24	17-24
Техническая подготовка (%)	7-10	20-25	13-17	8-12
Тактическая, теоретическая и психологическая	4-6	12-18	12-18	12-18

подготовка(%)				
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	4-6	13-17	17-23	17-23

Обобщениемноголетнего практического опыта подготовки спортсменов позволяет использовать дифференцированный подход к подготовке, особенно к проблемам приема и перевода одаренных спортсменов на следующий этап подготовки. Известно, что достижение зоны первых серьезных успехов, зоны оптимальных возможностей и выполнение соответствующих разрядных нормативов, во многом зависят от возраста начала занятий и спортивной специализации, стажа занятий данным видом спорта. При этом достаточно часто, дети, пришедшие из других видов спорта и имеющие высокий уровень двигательной подготовленности, не только догоняют, но и опережают своих сверстников в росте спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	НП			ТЭ (этап СС)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	9	14	16	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	8	10	10
Общее количество часов в год	312	468	468	728	832	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	416	520	520

В то же время при переводе младших, спортивно одаренных детей в старшие по возрасту группы, необходимо придерживаться требований длительности одного занятия в соответствии с возрастными ограничениями, обусловленными физиологическими требованиями к растущему организму и необходимостью проведения цикла мероприятий восстановительного характера.

Спортсмены старших разрядов осуществляют подготовку в соответствии с утвержденными для них индивидуальными планами.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

"фитнес-аэробика" Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ (этап СС)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	4	5	5	5
Отборочные	-	-	3	3	4	4
Основные	-	-	2	2	4	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Таблица 5

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	с 7 лет	с 8 лет	с 14лет	с17лет

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

По решению учредителя в спортивной школе допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Основные параметры личности спортсмена

Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.

Интроверсия-экстраверсия- направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.

Лидерство – умение управлять собой

Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.

Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным...Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)

Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.

Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.

Агрессивность- настойчивость и активность в преодолении трудностей.

Волевой самоконтроль

Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.

Адаптивность- приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.

Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Перечень тренировочных сборов

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Таблица 7

	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сборов
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1 Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14		
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14		

1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14		Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований	
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период			До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на		До 60 дней		В соответствии с правилами приема	

зачисление в профессиональные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				
---	--	--	--	--

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинет1;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки. Таблица 8

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска информационная	штук	1
2	Зеркало (0,6x2)	штук	20
3	Коврик гимнастический	штук	16
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	16

1	Станок хореографический	КОМПЛЕКТ	1
1	Стенка гимнастическая	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п / п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1

	Футболка	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1	3	1
	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1

2.8. Требование к количеству и качеству состава групп подготовки
Количественный состав группы

Таблица 10

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Min	Оптимальное	Max
			ВСМ	
ССМ		1	4-8	10
НП	Свыше 1 года	Устанавливается образовательной организацией	12-14	20
	До 1 года		14-16	25
Т(СС)	Углубленной		8-10	12
	Начальной специализации		10-12	14

2.9 Качественный состав группы

Таблица 11

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
НП	1-й	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд
Т(СС)	1-й	II юношеский разряд
	2-й	I юношеский разряд, III спортивный разряд

	3-й	II спортивный разряд
	4-й	I спортивный разряд
ССМ	1-й	КМС
	2-й,	Подтверждение КМС
ВСМ	1-й	МС, МСМК, 1-6-е места на первенстве страны

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

2.Методическая часть

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается

в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Методические принципы

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таблица 11

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка (%)	40-50	20-30	26-33	31-39
Специальная физическая подготовка (%)	30-40	16-24	17-24	17-24
Техническая подготовка (%)	7-10	20-25	13-17	8-12
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	12-18	12-18	12-18
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	13-17	17-23	17-23

2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фитнес-аэробика

Таблица 12

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	4	5	5	5
Отборочные	-	-	3	3	4	4
Основные	-	-	2	2	4	4

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

2.5.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим

мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

2.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки. Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяют порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

2.5.3. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации. На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащение оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

2.5.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального

статуса;

- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом: - оценка уровня физического развития; - определение уровня общей тренированности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в

соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угрожающих жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

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

Учебная программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, содержит практические материалы и методические разработки по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

Основной целью многолетней подготовки юных спортсменов в фитнес-аэробике является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных демонстрировать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня. И в этом аспекте проектирование многолетней подготовки должно осуществляться на основе учета следующих факторов: специфики фитнес-аэробики как вида спорта, основных концепций теории и методики спорта, модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов и возрастных особенностей юных спортсменов.

Подготовка спортсменов в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку. На протяжении многолетнего периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько возрастных этапов:

Этап начальной подготовки — 3 года обучения, возраст занимающихся 7-9 лет.

Тренировочный этап - 3-6-ый годы обучения, возраст занимающихся 9-12 лет.

Этап спортивного совершенствования — 7-9-й годы обучения, возраст занимающихся 13-16 лет.

Этап высшего спортивного мастерства, возраст занимающихся - 17 лет и старше.

Каждый из этапов имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные, свойственные ему задачи.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучения технике двигательных действий фитнес-аэробики к ее совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;
- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;
- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнес-аэробики;
- увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и увеличение объема восстановительных средств, направленных на поддержание необходимой работоспособности и сохранение здоровья спортсменов в процессе подготовки.

I этап - начальная подготовка (7-8 лет)

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.

Специальная двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.

Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес-аэробики.

Начальная хореографическая подготовка — освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

Начальная музыкально-двигательная подготовка

Игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики.

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

II этап - тренировочный (9-12 лет) - начальная спортивная специализация.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки

Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика;

Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.

Углубленная специально-двигательная подготовка (координация).

Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей.

Базовая техническая подготовка — освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов.

Базовая хореографическая подготовка - освоение элементов различных танцевальных стилей и их простейших соединений.

Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.

Базовая психологическая подготовка и воспитательная работа..

Формирование спортивной мотивации;

III этап - спортивное совершенствование (13-16 лет) - углубленная специализация в избранной спортивной дисциплине.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

Достижение высокого уровня подготовленности функциональных систем организма юных спортсменов за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок, в том числе - превосходящих соревновательные.

Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

Освоение сложных в координационном отношении движений, моделирование и освоение наиболее перспективных элементов.

Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля; развитие творческих способностей.

Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

Активная соревновательная практика с включением тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 10-12 соревнований в год).

IV этап — высшее спортивное мастерство (17 лет и старше)

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок (в том числе, и превосходящих соревновательные нагрузки)

Совершенствование базовой технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов

Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей спортсменов, достижение высокого уровня исполнительского мастерства

Расширение знаний и умений в сфере психологической подготовки, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировочной деятельности и соревнованиям. Воспитательная работа

Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовленности. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности. (12 - 14 соревнований в год: школьные, городские, областные, ФО, Кубок России, Чемпионат России, Чемпионат Европы, Чемпионат Мира).

Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется подбор адекватных средств, методов и режимов тренировки, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах подготовки.

Немаловажную роль в многолетней подготовке юных спортсменов играет организация и методика начального отбора, качество которого во многом определяет эффективность всего учебного процесса в целом. Система спортивного отбора, включает в себя:

анализ физического развития и освоения спортивных навыков обучающимися;
сдача контрольных нормативов;

просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым фитнес-аэробикой.

На втором - в процессе обучения и тренировки выявляются способности к прогрессированию.

На третьем этапе решается задача отбора наиболее талантливых спортсменов, имеющих высокие перспективы для достижения в будущем высоких спортивных результатов.

Программой по спортивной многолетней подготовки спортсменов в фитнес-аэробике предусмотрено систематическое проведение комплекса процедур по выявлению двигательных способностей детей и их пригодности к занятиям фитнес-аэробикой.

Структура тренировочного занятия

Подготовительная часть.

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «фитнес - аэробика». Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип- хоп-аэробика, фитбол-аэробика и др.

Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, степ-платформой и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на детей 6-ти летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 20-30 минут. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть.

Ее продолжительность - 5-10 минут. Задачи этой части тренировки - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств в группах.

Таблица 13

Морфофункциональные показатели развития физических качеств	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Силовые способности						+	+	+			
Выносливость (общая)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	

Гибкость	+			+								
Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие	+	+		+				+	+			

В сенситивные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. При этом не следует забывать о развитии и других физических качеств, тех которые не находятся в сенситивном периоде.

В результате вторичного отбора и основываясь на показателях контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности формируются тренировочные группы, для осуществления начальной, а затем и углубленной специализации в различных дисциплинах фитнес-аэробики. Программный материал практических занятий в группах фитнес-аэробики на всех этапах подготовки.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднятие и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные,

последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (по-очередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

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

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

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонных, в упорах, в садах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприсяду и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

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

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку - на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперед, правым- левым боком.

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

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

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

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика; ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом, без учета времени, проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с трамплина высотой 1 м со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

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

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя 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.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы

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

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставкой предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны - на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

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

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

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

Releve - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности; по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении).

Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

Plie - приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. Разновидности: demi-plie-полуприседание; grand-plie- полное приседание.

Характерные ошибки: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

Battement tendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

Battement tendu jete - бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

Характерные ошибки: отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед *jetee* после него; «раскачивание» корпуса.

Ronddejambearterre - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на *plie*; на 45°, на 90°.

Характерные ошибки: перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

Battementfondu - сгибание рабочей ноги на *cou-de-pied* с одновременным *demiplie* на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из *demiplie*. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. Разновидности: на 45, 90°; *doubleb.f.* - двойной батман фондю.

Характерные ошибки: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

Battementfrappe - «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения - от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в *demiplie*; *battementdoublefrappe*.

Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

Ronddejambeenl'air - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) - *ronddejambeenl'airendehors*; спереди-назад (вовнутрь) - *ronddejambeenPairendedans*. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе.

Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

Petitsbattmentssurlecou-de-pied - перенос рабочей ноги с *cou-de-pied* на *cou-de-pied* сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Выбатывает четкость и резкость движения ног, выворотность.

Характерные ошибки: оседание на бедре опорной нош; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

Battementrelevelent - медленныйподъемнога. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на 45°; на 90°; выше 90°.

Характерные ошибки: смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

Battementdeveloppe— медленное поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. Разновидности: на 90°; выше 90°; по всем направлениям.

Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

Grandbattementjete - махнойой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balance-grandbattement вперед и назад, нога проходит через 1позицию.

Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

Изучение и совершенствование техники двигательных элементов

Фитнес-аэробики

БАЗОВЫЕ ШАГИ: ДИСЦИПЛИНА

«АЭРОБИКА»

Особенности техники:

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

во всех шагах таз находится в нейтральной позиции

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

не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах

не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple- без смены ноги):

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

Basicstep - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п.

Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

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

Mambo- шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед - с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

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

Boxstep - по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

Stepcross - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - левой в сторону в и.п.; При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

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

Kickballchange: kickcha-cha- правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kickносок оттянут.

Приставные простые шаги (Simple- без смены ноги):

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). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

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

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

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

LiftSide - шаг в сторону правой - подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону - подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы

параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

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

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

OpenStep - правой шаг в сторону - левая на носок - левой шаг в сторону - правая на носок.

Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

ToeTouch - шаг в сторону правой - левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой - правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

HeelTouch - шаг в сторону правой - левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой - правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

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

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

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

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

вариант В: раз - шаг March, два - подъем ноги, три, четыре - March

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

Basicstep+lift:

вариант А: шаг правой вперед - подъем левой (lift) - шаг левой назад - правую приставить вариант В; шаг правой вперед - левую приставить - шаг правой назад — подъем левой (lift) V-step+cha-cha-cha - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-

ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
Лидирующая нога меняется на левую.

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

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

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

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

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

Boxstep+cha-cha-cha - шаг скрестноправой - назад левой - в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

Boxstep+lift - шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

Stepcross+cha-cha-cha - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую,

Stepcross+lift - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой -подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

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

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

Kickballchange+lift:

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

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

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

Grapevine - шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

Double Step Touch - два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

Chassemambofront - ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

Chassemamboback - ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

Repeat - повтор любого приставного простого шага (два движения).

Superman - с правой два прыжка в сторону- 1 - согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 - стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»

Особенности техники:

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, при выполнении L, Re пятку на пол не опускать, запрещается спрыгивать со степа,подниматься на платформу с легкостью, но с силой,подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка),не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах,не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника, таз находится в нейтральной позиции,угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)

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

Basicstep - шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

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

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

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

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

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 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

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

T-step - 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3- шаг правой на степе вправо, 4—шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 - возвращаемся в, положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8-левую приставить.

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

Lunge - 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-присгавихь обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 - шаг правой с платформы, 8-левую приставить. Шаг левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо - вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8-приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

Lunge - 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-присгавихь обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 - шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

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

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

Kick - шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

Liftside - шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей нош). Корпус в сторону не отклоняется.

Tap-Up - шаг правой на степ - левая касается правой стопы, шаг левой вниз - правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.

TouchSide - шаг правой в левый угол степа - левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу - правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

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

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

Chassemamboback - боком к степу, через степ, 1-2 - правой ча-ча-ча через степ, 3-4 - левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

Basic+cha-cha-cha - шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

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

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

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

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

Reverse-turn+cha-cha-cha - и.п. - стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

RepeatLift (3) - повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

RepeatScissors - KneeUp правой, прыжком LiftSide с левой, прыжком LiftSide с правой, прыжком LiftSide с левой, прыжком Knee Upс правой, левая вниз, правую приставить.

L-step- KneeUp с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

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

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

Kick - шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

Liftside - шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей нош). Корпус в сторону не отклоняется.

Tap-Up - шаг правой на степ - левая касается правой стопы, шаг левой вниз - правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.

TouchSide - шаг правой в левый угол степа - левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу - правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

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

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

Chassemamboback - боком к ступу, через ступ, 1-2 - правой ча-ча-ча через ступ, 3-4 - левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

Basic+cha-cha-cha - шаг правой на ступ, левой на ступ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со ступа не спрыгивать.

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

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

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

Pivot+cha-cha-cha - 1-шаг правой на ступ, 2- левая пятка - поворот на полу, 3-4 шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

Reverse-turn+cha-cha-cha - и.п. - стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

RepeatLift (3) - повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

RepeatScissors - KneeUp правой, прыжком LiftSide с левой, прыжком LiftSide с правой, прыжком LiftSide с левой, прыжком Клее Upс правой, левая вниз, правую приставить.

L-step- KneeUp с правой в левый угол ступа, сход левой сбоку ступа, носок правой касается ступа (либо подъем колена правой вверх), KneeUp правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

RepeatCha-cha-cha - любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

RepeatTwist - любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от ступа поворот на 180е и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

Структурные элементы программы

Примерные движения руками:

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем; без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Движения с низкой амплитудой

Сокращение бицепса (bicepscurl)

Низкая гребля (lowrow)

Низкий удар (lowpinch)

Сокращение трицепса сзади (tricepspressback)

Движения со средней амплитудой

Высокая гребля (uprightrow)

Подъёмы рук в стороны (sidelateralraises)

Подъёмыруквперёд (front shoulder rises)

Плечевой удар (shoulderpunch)

Двойной боковой в сторону (doublesideout)

Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

Сгибание рукнад головой (alternatingoverheadpress)

Вперёд-вверх (L-front)

Вверх-вниз (slice)

Усложнение движений рук:

Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хо-реографическая кисть; восточная кисть.

Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок».

Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).

Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки»;

Движения всей рукой: по всем направлениям круговые с различным положением предплечья и кисти.

Движения головой:

наклон вперед, в сторону

поворот в сторону

полукруг вперед

Движения туловищем:

наклон вперед, в сторону

волны

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:

ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);

полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и); шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и)

скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и); галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);

чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;

прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);

Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.

толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);

бег с «захлестыванием» голени назад;

бег, высоко поднимая бедро;

Skірвперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.

Круги ногами. Круг ногой в приседе.

Из и.п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы);

Упор углом ноги врозь.

Упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление на две ноги,

Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.

Фронтальный шпагат (FRONTALSPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

Подбивной - нога в сторону, вперед, назад.

Прыжок с поворотом на 180° , 360° (AIRTURN) - с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180° , 360° . Приземление на две ноги.

Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление на две ноги.

Группировка (TUCKJUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.

Прыжком поворот на 180° и группировка (TURNTUCKJUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° . Находясь в воздухе, после полного

завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги на месте.

Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60°. Приземление на две ноги.

Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURNCOSSACKJUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе. Хич-кик (ШТЧН KICK) - махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCETURN) – поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360° должен быть выполнен полностью.

Движения с проявлением гибкости:

Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICALSPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

Сагиттальный шпагат (SAGITALSPLIT) - нога поднята вперед в вертикальный шпагат. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTALSPLIT) - нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°, наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

Шпагат лежа на спине (SUPINESPLIT) - лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

Шпагат лежа на спине, перекал на 360° (SPLITROLL) - из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекал на полу на 360°.

Панкейк (SPLITTHROUGH) (PANCAKE) - из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

«Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно

делается поворот на 360 ° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

«Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSIONTO SPLIT) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360 Одновременно делается поворот на 360 ° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение, использовать полученные знания на практике - в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

История развития и современное состояние фитнес-аэробики

Истоки фитнес-аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес-аэробики.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена.

Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес-аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой.

Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки.

Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы методики проведения тренировочных занятий.

Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование и контроль в спортивной подготовке.

Основы музыкальной грамоты

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки.

Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-аэробике.

Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.

Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его содержание и значение в общем процессе управления.

2.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.

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

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

В психологической подготовке можно выделить:

-общую (базовую) психологическую подготовку;
психологическую подготовку к тренировкам
(тренировочную);

психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает

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

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

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

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

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

Воспитание личностных качеств.

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

Формирование спортивного коллектива.

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

Воспитание волевых качеств.

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

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

Выдержка и самообладание.

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

Инициативность и дисциплинированность.

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

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

Развитие процессов восприятия.

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

Развитие внимания.

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

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

Формирование способности управлять эмоциями.

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

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

Гигиенические средства восстановления:

Рациональный режим дня.

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

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

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

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

Гигиенические процедуры,

Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).

Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

Сауна 1-2 раза в неделю до 5-7 мин, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Воспитательная работа

Одной из основных задач МУДО ДЮСШ №11 является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у

ребенка работоспособности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы, утвержденным директором спортивной школы. Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих, проводы выпускников, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, посещение театров и художественных выставок; трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет.

Психорегуляция – регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетеро регуляция - вмешательство извне и само регуляция.

Основные причины использования психо регуляции: включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;

применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения. Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

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

осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований; формирование значимых мотивов

соревновательной деятельности; формирование твердой уверенности в своих силах;

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

разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий; совершенствование методики саморегуляции психических состояний; формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий; сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

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

Восстановительные мероприятия

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

Педагогические средства восстановления:

Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

Создание четкого ритма и режиматренировочного процесса.

Рациональное построение тренировочных занятий.

Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.

Индивидуализация тренировочного процесса.

Адекватные нагрузкам интервалы отдыха.

Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

Организация внешних условий и факторов тренировки.

Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

Идеомоторная тренировка

Психорегулирующая тренировка.

Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
 - строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
 - внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
 - обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
 - электроанальгезия
 - специальные пленэрные аудио- и видео сеансы.
- Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации- снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных² воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

2.7.2. Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжелой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

2.7.3. Др. методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п., - музыкальное сопровождение и функциональная музыка, - дыхательные упражнения,

- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений, - пр.

2.8. Планы применения восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра

лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-пропатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

2.9. Планы антидопинговых мероприятий

Допингов в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

2.10. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, Занятие по ОФП, обучать основам техники выполнения упражнений, уметь проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами; уметь подбирать элементы, музыкальное со-провождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов; знать правила соревнований, систематически (4-6 раз в год) судить соревнования, уметь организовывать и проводить школьные соревнования.

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

3 . Система контроля и зачетные требования

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.

В 7—11 лет. увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

15 лет самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки). Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений.

Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет. К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фитнес-аэробика

Таблица 13

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2

Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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

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

1-й день: 1) оценка морфотипических внешних данных.

2-й день: 1) оценка хореографической подготовленности;

2) оценка общей физической подготовленности;

3-й день: 1) оценка специальной физической подготовленности.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях, начиная с учебных групп; далее - на уровне ДЮСШ, города и т.д.

Тестирование и контроль.

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

Диагностика физической подготовки

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

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

Таблица 14

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)

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30м со старта (тестируются скоростные качества).

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина - 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут) - спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств:

прыжок в длину с места.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, тренер держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей - и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости:

подъем туловища из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъеме - вдох, на опускании — выдох, подъем туловища на 30° от пола.

Тест для определения силы:

сгибание - разгибание рук в упоре.

Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

Тест на гибкость:

стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.

Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу-4 балла, кулаки касаются пола-3 балла, пальцы касаются пола-2 балла, расстояние менее 3 см-1 балл.

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

1) Результатом реализации Программы является: На этапе НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фитнес-аэробика.

На Т(СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

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

На этапе ВСМ:

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

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

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4) организации, реализующие программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

3.3. Виды контроля спортивной подготовки

Таблица 15

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	Подготовленность и спортсменов	Внешней среды определенной формы
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	организационным и условия для проведения тренировочного занятия, психолого-
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния	педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными:

		упражнения, серии, тренировочного занятия.	спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
--	--	--	---	--

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Таблица 16

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	Сгибание и разгибание рук

	в упоре лежа (не менее 7 раз)	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)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Таблица 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Таблица 18

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 12 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

3.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование).

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
 - решения серии этических и нравственных задач;
 - накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
 - обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

3.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

4. Перечень информационного обеспечения

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
2. Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис... д-ра лед.наук. / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК. - М., 1973.-29 с.
3. Гавсрдовскнй Ю. К. Аэробика или дискотека? : (полемические заметки) / Ю. К. Гавсрдовский ; Рос.гос. акад. физ. культуры// Теория и практика физической культуры. - 2001 .-№ 9. - С. 52-58.
4. Гимнаетика : учебник для студентов высших педагогических учебных заве- ' дений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. :ACADEMIA, 2001. - 444
5. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике. / В. Е. Горохова// Теория и практика физической культуры. - 2002. - N5-С.22.
6. Григорьянц И. Алроблема готовности и организации предсоревнователь- ной подготовки в гимнастике / И. А. Григорьянц ; Рос. гос. акад. физ. Культуры // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 8. - С. 22-26. - Библиогр.: 12 назв.
7. Делать? Определенно! :Растягиваться или не растягиваться?
8. // Легкая атлетика. - 2002. - N9-С.26-27.
9. Дюжина С. А. Инновационная ;методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры ; автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. А. Дюжина. - Смоленск, 2007. - 22 с.: ил. - Библиогр.: с. 21-22.
- 10.Еремина Е. А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование предсоревновательной подготовки ^акробатов высокой квалификации :автореф.
- 11.дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Еремина ;КубГАФК. - Краснодар, 2002. - 24 с. : ил. - Библиогр.: с. 24.
- 12.Каравацкая Н. А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике ;дис.... канд. пед. наук / Н. А. Каравацкая ; СГИФК. - Смоленск, 2002. - 212 с.: ил.-Библиогр.:с. 122-142.
- 13.Лемешева С. Г. Гимнастика: учебное пособие. Ч. 1 / С. Г. Лемешева, Л. В. Леонова; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004. - 107 с.; ил. - Библиогр.: с.

14. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2003. - 89с.
15. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т.-М.: Федерация аэробики России, 2002
16. Макарова Е. В. Психомоторная адаптация детей 9-10 лет к физическим нагрузкам в процессе занятий "бнеэкономической гимнастикой" :автореф. дис. ... к-яшт.пед. наук / Е. В, Макарова ;КубГАФК, - Краснодар, 2002. - 24 с. : ил. - Библиогр.: с. 23-
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высш. физк. образования / Л.П. Матвеев. — М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. — 304 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб, для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
19. Матвеев Л.Л. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - Киев; Олимпийская температура, 1999. - 320 с.
20. Менхйн О. В. Комбинированные и комплексные упражнения : учебное пособие / Ю. В. Менхйн, А. В. Менхйн ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2006. - 64 с. -57.81.
21. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Пога-даев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2000. - 496 с. : ил. - ISBN5-278-00686-2 :45.00.
22. Новикова Л. А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами гимнастики :автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. А. Новикова ; РГУФК. - М., 2004.- 24 с.: ил. - Библиогр.: с. 2
23. Озолин Н.Г.Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. — 863 с.
24. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М. :Владос, 2003. - 447 с. : ил.
25. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М. :Владос, 2000. - 448с. : ил.
26. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 584

27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. — 286 с.
28. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. - Киев: Вища школа, 1987. — 424 с.
29. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с. - (Библиотечка тренера).
30. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слущер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. - М.: Федеральное агентство по физ. культ, и спорту, Федерация аэробики России, 2007 - 53с.

Романова Т. В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики ;автореф. дис.... канд. пед. наук / Т. В. Романова; РГУФК, ВНИИФК. - М., 2006. - 22 с. : ил. - Библиогр.: с.22. - Библиогр.: с.

Селуянов В.Н. Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования: дис... д-ра пед. наук / В.Н. Селуянов; ГЦОЛИФК. - М., 1992.318 с.

Сомкин А.А. Спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография / А.А. Сомкин. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2001,- 222 с

Интернет-ресурсов

Консультант

Плюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...».

Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendaruyu-p/>

Сайт организацией, <http://yar11ssh.edu.yar.ru/index.html> осуществляющей спортивную подготовку

Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru>

Приложение № 1 Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 1 года обучения вид спорта фитнес-аэробика

Приложение № 2 Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 2 года обучения вид спорта фитнес-аэробика

Приложение № 3 Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 3 года обучения вид спорта фитнес-аэробика

Приложение № 4 Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 1 года обучения вид спорта фитнес-аэробика

Приложение № 5 Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 2 года обучения вид спорта фитнес-аэробика

Приложение № 6 Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 3 года обучения вид спорта фитнес-аэробика

Приложение № 7 Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 4 года обучения вид спорта фитнес-аэробика

Приложение № 8 Нормативы итоговой аттестации этапа совершенствование спортивного мастерства 1 года обучения вид спорта фитнес-аэробика

Приложение № 9 Нормативы итоговой аттестации этапа совершенствование спортивного мастерства 2 года обучения вид спорта фитнес-аэробика

Положение о приеме

на обучение в МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки 1 года обучения вид спорта фитнес-аэробика (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	мальчики					девочки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
Прыжок в длину с места	115см	120см	125см	130см	135см	110см	115см	120см	125см	130см
Подъем туловища, лежа на спине за 30сек	12 раз	13 раз	14 раз	15 раз	16раз	10раз	11раз	12 раз	13 раз	14раз
Челночный бег 3x10м	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
Сгибание и разгибания рук в упоре	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)					Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)				

Для зачисления в группу начальной подготовке 1года необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов

Приложение 2.

Положение о приемах
обучения в МАУ ДО
ДЮСШ «Кедр»

**Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки 2 года
обучения вид спорта фитнес-аэробика (программа спортивной подготовки)**

Контрольные упражнения	мальчики					девочки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
Прыжок в длину с места	115см	120см	125см	130см	135см	110см	115см	120см	125см	130см
Подъем туловища, лежа на спине за 30сек	12раз	13раз	14раз	15раз	16раз	10раз	11раз	12 раз	13 раз	14раз
Челночный бег 3x10м	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
Сгибание и разгибания рук в упоре	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)					Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)				

Для зачисления в группу начальной подготовке 2года необходимо набрать минимальное количество – 20 баллов

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы начальной подготовки 3 года обучения вид спорта фитнес-аэробика (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	мальчики					девочки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	7,2	7,1	7.0	6,,9	6.8
Прыжок в длину с места	115см	120см	125см	130см	135см	110см	115см	120см	125см	130см
Подъем туловища, лежа на спине за 30сек	12раз	13раз	14раз	15раз	16раз	10раз	11раз	12 раз	13 раз	14раз
Челночный бег 3x10м	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
Сгибание и разгибания рук в упоре	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)					Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)				

Для зачисления в группу начальной подготовке 3года необходимо набрать минимальное количество – 30 баллов.

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы натренировочном этапе

1 года обучения вид спорта фитнес-аэробика (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	юноши					девушки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6
Прыжок в длину с места	120см	130см	145см	165см	185см	115см	125см	140см	160см	170см
Подъем туловища, лежа на спине за 30сек	12раз	13раз	14раз	15раз	16раз	10 раз	11 раз	12 раз	13 раз	14раз
Челночный бег 3x10м	10,1	10,0	9,9	8,3	8,8	10,7	10,3	10,0	9,6	9,0
Сгибание и разгибания рук в упоре (девушки)						15	16	17	18	20
Подтягивание на перекладине (юноши)	3	5	7	8	10					
Гибкость	Выкрут прямых вперед-назад (ширина хвата не					Выкрут прямых вперед-назад (ширина хвата				

	более 60см)					не более 60см)				
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)					Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)				
Прыжки со скалкой 1 мин мин 70 раз	70	80	85	90	100	100	110	120	125	130
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа									

Для зачисления в группу на тренировочном этапе подготовке 1 года необходимо набрать минимальное количество – 16 баллов.

Положение о приеме на
обучение в МАУ ДО
ДЮСШ «Кедр»

**Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе
2 года обучения вид спорта фитнес-аэробика(программа спортивной подготовки)**

Контрольные упражнения	юноши					девушки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6
Прыжок в длину с места	120см	130см	145см	165см	185см	115см	125см	140см	160см	170см
Подъем туловища, лежа на спине за 30сек	12раз	13раз	14раз	15раз	16раз	10 раз	11 раз	12 раз	13 раз	14раз
Челночный бег 3x10м	10,1	10,0	9,9	8,3	8,8	10,7	10,3	10,0	9,6	9,0
Сгибание и разгибания рук в упоре (девушки)						15	16	17	18	20
Подтягивание на перекладине (юноши)	3		7	8	10					

Гибкость	Выкрут прямых вперед-назад (ширина хвата не более 60см)					Выкрут прямых вперед-назад (ширина хвата не более 60см)				
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)					Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)				
Прыжки со скалкой мин (70 раз)	70 раз	80	85	90	100	100	110	120	125	130
Техническое мастерство						Обязательная техническая программа				

Для зачисления в группу на тренировочном этапе подготовке 2 года необходимо набрать минимальное количество –32 балла

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе 3 года обучения вид спорта фитнес-аэробика (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	юноши					девушки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6
Прыжок в длину с места	120см	130см	145см	165см	185см	115см	125см	140см	160см	170см
Подъем туловища, лежа на спине за 30сек	12раз	13раз	14раз	15раз	16раз	10 раз	11 раз	12 раз	13 раз	14раз
Челночный бег 3x10м	10,1	10,0	9,9	8,3	8,8	10,7	10,3	10,0	9,6	9,0
Сгибание и разгибания рук в упоре (девушки)						15	16	17	18	20
Подтягивание на перекладине (юноши)	3	5	7	8	10					

Гибкость	Выкрут прямых вперед-назад (ширина хвата не более 60см)					Выкрут прямых вперед-назад (ширина хвата не более 60см)				
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)					Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)				
Прыжки со скалкой 1 мин(70раз)	70 раз	80	85	90	100	100	110	120	125	130
Техническое мастерство						Обязательная техническая программа				

Для зачисления в группу на тренировочном этапе подготовке 3 года необходимо набрать минимальное количество– 48 баллов.

Приложение № 7

Положение о приеме на
обучение в МАУ ДО
ДЮСШ «Кедр»

**Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе
4 года обучения вид спорта фитнес-аэробика(программа спортивной подготовки)**

Контрольные упражнения	юноши					девушки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	7,0	6,9	6.8	6,7	6.6
Прыжок в длину с места	120см	130см	145см	165см	185см	115см	125см	140см	160см	170см
Подъем туловища, лежа на спине за 30сек	12раз	13раз	14раз	15раз	16раз	10 раз	11 раз	12 раз	13 раз	14раз
Челночный бег 3x10м	10,1	10,0	9,9	8,3	8,8	10,7	10,3	10,0	9,6	9,0
Сгибание и разгибания рук в упоре (девушки)						15	16	17	18	20
Подтягивание на	3	5	7	8	10					

перекладине (юноши)										
Гибкость	Выкрут прямых вперед-назад (ширина хвата не более 60см)					Выкрут прямых вперед-назад (ширина хвата не более 60см)				
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)					Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)				
Прыжки со скалкой 1 мин(70раз)	70 раз	80	85	90	100	100	110	120	125	130
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа									

Для зачисления в группу на тренировочном этапе подготовке 4 года необходимо набрать минимальное количество – 64 баллов.

Приложение № 8.

Положение о приеме на
обучение в МАУ ДО
ДЮСШ «Кедр»

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года вид спорта фитнес-аэробика (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	юноши					девушки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
Прыжок в длину с места	200см	210см	220см	225см	230см	175см	175см	180см	180см	185см
Подъем туловища, лежа на спине за 30сек	20 раз	20 раз	21 раз	21 раз	22 раз	18раз	19раз	20 раз	21 раз	22 раз
Челночный бег 3x10м	8,7	8,4	8,0	7,6	7,3	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
Сгибание и разгибания рук в упоре (девушки)						15	16	17	18	18
Подтягивание на	10	11	11	12	13					

перекладине (юноши)										
Гибкость	Выкрут прямых вперед-назад (ширина хвата не более 60см)					Выкрут прямых вперед-назад (ширина хвата не более 60см)				
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)					Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)				
Прыжки со скалкой 1 мин(70раз)	70 раз	80	85	90	100	100	110	120	125	130
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа									

Для зачисления в группу на этапе совершенствование спортивного мастерства 1 года необходимо набрать минимальное количество – 12 баллов.

Приложение № 9.

Положение о приеме на
обучение в МАУ ДО
ДЮСШ «Кедр»

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 года вид спорта фитнес-аэробика (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	юноши					девушки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
Прыжок в длину с места	200см	210см	220см	225см	230см	175см	175см	180см	180см	185см
Подъем туловища, лежа на спине за 30сек	20 раз	20 раз	21 раз	21 раз	22 раз	18раз	19раз	20 раз	21 раз	22 раз
Челночный бег 3x10м	8,7	8,4	8,0	7,6	7,3	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
Сгибание и разгибания рук в упоре (девушки)						15	16	17	18	18
Подтягивание на	10	11	11	12	13					

перекладине (юноши)										
Гибкость	Выкрут прямых вперед-назад (ширина хвата не более 60см)					Выкрут прямых вперед-назад (ширина хвата не более 60см)				
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)					Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)				
Прыжки со скалкой 1 мин(70раз)	70 раз	80	85	90	100	100	110	120	125	130
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа									

Для зачисления в группу на этапе совершенствование спортивного мастерства 2 года необходимо набрать минимальное количество – 12 баллов.

