

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И
МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол №1

от « 30 » 08 2024г.

Председатель педагогического совета

В.Г.Полтавец

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1

В.Г.Полтавец

2024 г.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

ЗАТО г. Североморск «Детско-юношеская спортивная школа №1»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА – ДИСЦИПЛИНА АЭРОБИКА»

Возраст детей 6 - 18 лет

Срок реализации программы 2 года

Составитель программы:

Стригова Д.А.

тренер-преподаватель

МБУДО ДЮСШ №1

г. Североморск

2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2a0b78a2eba29640ac0430ba1f6e7a7d
Владелец: Полтавец Владислав Григорьевич
Действителен: с 08.11.2023 до 31.01.2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР по Фитнес-аэробике, 2009 г.,

Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса. В ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала в годичных циклах. Надо обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребёнка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время;

- особенностью современной ситуации, когда занятия физкультурой и спортом стали приоритетным направлением в борьбе за здоровье нации.

Программа рассчитана на 52 учебно-тренировочных недели в год: в условиях Крайнего Севера 39 недель занятий непосредственно на базе спортивной школы и дополнительные 13 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам детей в период их активного отдыха.

Возраст занимающихся с 7 до 18 лет. Срок реализации два года, 6 часов в неделю.

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочные сборы.

Ведущая идея программы:

Занятия спортом, призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Цель программы:

Воспитание гармонично развитой личности, физическое и духовное воспитание детей, общее развитие личности и подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта.

Задачи:

Образовательные:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям фитнес-аэробикой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- достижение детьми такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;
- прочное овладение базовой техникой;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.

Воспитательные:

- воспитание физических качеств;
- воспитывать ловкость, гибкость, целенаправленность;
- морально-волевую подготовленность;

Развивающие:

- творческий подход к работе;
- умение самостоятельно адаптироваться к социальным условиям и быть активной личностью;
- развивать интеллектуальный потенциал личности;
- потребность в активном образе жизни;

Социальные:

- развить целостно – деятельные отношения в системе «дополнительное образование – семья»;
- создать условия для творческого труда, сотрудничества и социальной адаптации;
- удовлетворить и сформировать потребности обучающихся;
- профессиональное самоопределение учащихся в выборе будущей профессии.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- ***целью современного образования***, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребёнка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время;

- ***особенностью современной ситуации***, когда занятия физкультурой и спортом стали приоритетным направлением в борьбе за здоровье нации.

Основные показатели выполнения программных требований

Первый год обучения:

- ✓ стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- ✓ динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- ✓ уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Второй год обучения:

- ✓ стабильность состава обучающихся;
- ✓ динамика прироста показателей физической подготовленности;
- ✓ уровень освоения основ техники;
- ✓ освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- ✓ освоение теоретического раздела программы.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий фитнес – аэробикой – дисциплина аэробика

(на 52 недели занятий)

№п/п	Содержание занятий	1 год обучения	2 год обучения
I.	Теоретическая подготовка	17	17
II.	Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	179	148
2.	Специальная физическая подготовка	60	81
3.	Техническая подготовка	42	46
4.	Участие в соревнованиях	4	10
III.	Углубленное медицинское обследование	4	4
IV.	Контрольные испытания	6	6
	Итого	312	312

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество учащихся в группе	Максимальное количество часов в неделю
1 – ый год обучения	6 лет	13 чел.	6 час.
2 – ой год обучения	6 лет	13 чел.	6 час.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ)

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основными задачами работы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фитнес-аэробикой и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);

Для решения поставленных задач на первом году обучения применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; базовые элементы, игры.

Средствами подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять подводящие упражнения, базовые шаги.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи на втором году обучения сводятся к вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фитнес-аэробики; формирование потребности к занятиям спортом.

Основными средствами общеподготовительной подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения, изменение направления движения при ходьбе и беге; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте;

подвижные и игры с использованием статических поз.

На данном периоде необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений для овладения базовыми двигательными действиями: базовые шаги, прыжки с высокой амплитудой, махи, элементы в партере.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка (для всех групп)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в процессе, в паузах отдыха. Для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Теоретическая подготовка

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	Весь период подготовки.
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.	Весь период подготовки.

		Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	
3.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь.	Весь период подготовки.
4.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.	Весь период подготовки.
5.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Весь период подготовки.
6.	Основы музыкальной грамоты.	Понятие о содержании и характере в музыке. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия в музыке. Значение музыки в фитнес-аэробике. Основы композиции и методика составления комбинаций.	Весь период подготовки.
7	Допинг в спорте	Определение допинга и историческая справка. Основные группы допинговых средств. Употребление допинга в детско-юношеском спорте. Ответственность за применение допинга.	Весь период подготовки.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

3.1. 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, противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в 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 (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в 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 наклонах, в упорах, в седах 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. Полуприседы 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 ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед-низ) 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.

Подвижные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей и др.

Гимнастика с элементами акробатики: выполнение упражнений для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекат назад в упор присев; танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; равновесие на одной ноге;

упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии на низком бревне; различные прыжки через скакалку.

3.2. 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 доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

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

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см 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).

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП

для групп первого года обучения

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ		7-8 лет			9-10лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	М	98	110	130	128	140	160	134	154	174	156	174	192	178	199	219	206	210	220
	Ж	86	102	125	109	136	154	132	144	164	133	150	178	151	163	183	140	156	179
СТИБАНИЕ- РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА	М	3	5	17	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	35
	Ж	1	2	9	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	12
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ^в ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА	М	16	18	22	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	27
	Ж	15	17	19	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	19
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 X 10 М	М	11.2	10.9	10.3	9.9	9.6	9.1	9.3	9.0	8.4	8.9	8.6	8.0	8.6	8.3	7.7	8.4	8.1	7.5
	Ж	11.5	11.1	10.3	10. 2	9.9	9.8	9.4	9.1	8.5	9.5	9.2	8.6	9.4	9.1	8.5	10.0	9.6	8.4
НАКЛОН ВПЕРЕД, см	М	0	3	9	0	1	2	0	2	6	1	3	8	6	8	12	6	8	12
	Ж	1	3	7	-1	3	5	1	3	7	1	4	10	8	11	17	9	11	15

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП
для групп 2-го года обучения

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ		7-8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	м	101	113	133	131	143	163	137	157	177	159	177	195	181	202	222	209	213	223
	ж	89	105	128	112	139	157	135	147	167	136	153	181	154	166	186	143	159	182
СГИБАНИЕ- РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА	м	6	8	20	7	12	24	8	14	28	10	18	32	17	23	28	13	24	38
	ж	4	5	12	5	7	13	5	7	11	6	8	13	6	8	15	7	9	15
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА	м	18	20	24	14	18	26	18	20	25	19	21	27	23	25	29	23	25	29
	ж	17	19	21	17	19	23	14	18	26	14	18	26	15	17	21	14	17	21
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М	м	10.9	10.3	10.0	9.6	9.1	8.8	9.0	8.4	8.1	8.6	8.0	7.7	8.3	7.7	7.4	8.1	7.5	7.2
	ж	11.1	10.3	10.0	10.0	9.8	9.0	9.1	8.5	8.2	9.2	8.6	8.3	9.1	8.5	8.2	9.6	8.4	7.8
НАКЛОН ВПЕРЕД, см	м	1	4	10	1	2	3	1	3	7	2	4	9	7	9	13	7	9	13
	ж	2	4	8	0	4	6	2	4	8	2	5	11	9	12	18	10	12	16

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Физическая подготовка

- Бег 30 м.* Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического магнежа или ровной площадке с любым пригодным покрытием в спортивной обуви, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
Бег 3х10м. На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должна пересечь линию.
- Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.* Сгибание-разгибание рук производится от гимнастической скамейки, голова, туловище и руки составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка, время выполнения упражнения тридцать секунд.
- Подъем туловища из положения лежа на спине.* Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за тридцать секунд.
- Наклон вперед.* Изготавливается специальная измерительная шкала. Отметка «0» на шкале расположена посередине. Вверх и вниз по 1 см расположены деления (вверх со знаком «-», вниз со знаком «+»). Обучающийся становится на скамейку, прижав носки ног, поставленных на ширину стопы к обратной стороне шкалы. Делается медленный наклон вперед, скользя ладонями по шкале вниз до полной остановки. Фиксируется количество см со знаком «+» или «-». При исполнении упражнения следить за тем, чтобы обучающийся не сгибал ноги в коленях.

Примерный тематический план-график

по программе «фитнес – аэробика – дисциплина - аэробика» первого года обучения

[illegible]

Примерный тематический план-график

по программе «фитнес – аэробика – дисциплина - аэробика» второго года обучения

[illegible]

4. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ (И ЭЛЕМЕНТОВ)

4.1. БАЗОВЫЕ ШАГИ: ДИСЦИПЛИНА «АЭРОБИКА»

Особенности техники:

1. базовые шаги в аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов);
2. во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
3. во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;
4. не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах;
5. не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
6. при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *March* - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basic step*- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
3. *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.
4. *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.
5. *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.
6. *Box step* - по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
7. *Step cross* — шаг вперед правой - скрестно левой — назад правой -левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
8. *Zorba*- шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
9. *Kick ball change*: kick cha-cha- правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

Приставные простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *Step touch*- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
2. *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.
3. *CuH*— 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).
4. *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.
5. *Lift Side* - 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.

6. *Pony* - прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
7. *Scoop* - шаг правой вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.
8. *Open Step* - правой шаг в сторону - левая на носок - левой шаг в сторону - правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.
9. *Toe Touch* - шаг в сторону правой - левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой - правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
- ХО. *Heel Touch* — шаг в сторону правой - левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой - правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.
10. *Lunge* - выпад на левой, правая в сторону на носок- приставить правую выпад на правой, левая в сторону на носок- приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. March+Cha-cha-cha - шаг правой - шаг левой - перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую
2. March+lift:
вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift)
вариант В: раз — шаг March, два — подъем ноги, три, четыре - March
3. Basic step+cha-cha-cha - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
4. Basic step+lift:
вариант А: шаг правой вперед - подъем левой (lift) - шаг левой назад - правую приставить
вариант В: шаг правой вперед - левую приставить - шаг правой назад - подъем левой (lift)
5. V—step+cha-cha-cha— шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.
6. V-step+lift - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.
7. Mambo+cha-cha-cha- шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед - с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
8. Mambo+lift— шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед - с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
9. Pivot+cha-cha-cha - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча - шаг вперед - поворот - шаг вперед -ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
10. Pivot+lift - шаг мамбо с поворотом + lift - шаг вперед - поворот - шаг вперед - лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
11. Box step+cha-cha-cha - шаг скрестно правой - назад левой - в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
12. Box step+lift - шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

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

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

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

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

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

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

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

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

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

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

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

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

6. 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.

Структура и содержание занятий

Разминка

В соответствии со сложившейся традиций подкреплённой научными исследованиями и многолетним практическим опытом, оптимальной структурой занятия по оздоровительной аэробике ("аэробного класса"), так же как любой другой организованной формы занятий физическими упражнениями является структура, в которой выделяют три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия - разминка должна состоять из общей и специальной частей. В общей части выполняются упражнения на большие группы мышц и суставы. Специфическая часть разминки посвящается тем группам мышц и связок, на которые приходится основная нагрузка во время предстоящей тренировки или соревнований. Упражнения, включаемые в разминку должны быть адекватны контингенту занимающихся и предстоящей деятельности в основной части занятия.

Разминка строится из несложных в координационном плане, выполняемых с невысокой амплитудой. Разминку следует начинать, используя "бытовые" движения, встречающиеся в повседневной практике, в которых задействованы большие мышечные группы — обычный шаг, приставные шаги с различными движениями рук, модификации различных шагов, упражнения в стойке ноги врозь со сгибанием и разгибанием ног в коленных суставах и движениями рук (круговые, вытягивания и т.д.). Используя упражнения с применением различных средств повышения интенсивности движений,

необходимо добиться постепенного повышения температуры мышц, которое визуально проявляется в появлении на лбу легкой испарины через 3-5 минут. При проведении разминки следует применять упражнения низкой ударной нагрузки (Slow-impact).

Ощущение теплоты и появление легкой испарины служит сигналом к возможности использования упражнений динамического стретчинга, который более предпочтителен статическому и позволяет сохранять эмоциональный настрой занимающихся двигаясь в темпе музыкального сопровождения.

Стретчинг в разминке.

В период выполнения упражнений стретчинга интенсивность разминки несколько снижается, тем не менее, важность использования упражнений растягивающих основные мышечные группы, которым предстоит во время основной части занятия принимать на себя основную нагрузку, объясняется необходимостью предотвращения от возможных травм.

Во время проведения стретчинговой части разминки следует основное внимание уделять технически правильному выполнению позиций и «прочувствованию» растягивания мышечной группы, для которой используется данное положение.

В подготовительной части занятия используются основные движения стретчинга выполняющиеся в динамическом режиме и позволяющие предупредить травмы:

Не следует использовать резкие, рывковые движения, необходимо плавное, с небольшой амплитудой "натягивание" мышечных волокон растягиваемой мышцы. В стретчинг-позициях следует минимизировать силовую нагрузку на части тела, принимающие непосредственное участие в удержании позы, используя перемещение общего центра масс (ОЦМ).

Основная часть

Основная часть занятия содержит, как правило, два основных раздела — аэробную тренировку и силовую. Последний вид тренировки выполняется обычно в партере (на ковре), поэтому для его обозначения еще используют такое название как партерная часть занятия (аэробного класса). Однако силовые упражнения могут выполняться и у гимнастической стенки, на тренажерах и т.д. Аэробная часть занятия входит составной частью в основную часть занятия. Длительность аэробной части, как правило, составляет от 20 мин. до полутора и более часов, в зависимости от цели занятия. Основными целями аэробной части занятия могут быть: воспитание или поддержание выносливости; воспитание координационных способностей. Аэробную часть можно подразделить на 3 составляющих периода: период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей (от 3 до 10 мин.); период удержания целевых показателей интенсивности (от 15 мин. до 1,5 и более часов) и период снижения целевых показателей интенсивности (от 3 до 10 мин.).

Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники:

— *Низкая интенсивность* характеризуется выполнением мало амплитудных движений с небольшим сопротивлением при использовании сверх низкой ударной нагрузки. ЧСС рабочая 60-74% ЧСС максимальной (120-148 уд./мин.);

— *Средняя интенсивность* характеризуется выполнением движений с небольшой амплитудой при использовании высоко ударной нагрузки или сверх низкой ударной нагрузки с большой амплитудой. ЧСС рабочая = 68-84% ЧСС максимальной (136-168 уд./мин.);

— *Высокая интенсивность* характеризуется выполнением движений с большой амплитудой или большим сопротивлением, или скоростью при использовании высоко ударной нагрузки. ЧСС = 77 - 100% ЧСС максимальной (154-200 уд./мин.).

Период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей состоит из набора движений, выполняемых с определенной интенсивностью постепенно возрастающей до необходимых параметров. В данном периоде часто применяются упражнения сложно-

координационного характера, т.к. организм подготовлен к восприятию движений воздействующих на координацию и не утомлен предстоящей "выносливостной" нагрузкой.

В период удержания целевых показателей интенсивности, в зависимости от целей используются движения и средства управления, позволяющие удерживать интенсивность на заданной величине без значительных колебаний в одну или другую сторону. Одновременно необходимо поддерживать интерес занимающихся не смотря на длительность и часто высокую нагрузочность этой части. Как правило, в практике преподаватели, используя поточный метод проведения упражнений, применяют различные **формы построения занятий: создают** программу конкретных движений под различные музыкальные произведения (хореография класса); формируют движения в "блоки" (блоковая хореография); используют короткие связи движений ("бэйс" хореография) постоянно их трансформируя; применяют свободное модифицирование упражнений в соответствии с музыкальным сопровождением и объединяют (смешивают) различные формы хореографии для реализации задач ("фристайл" хореография). Весь данный период аэробной нагрузки подчинен только одной цели — удержанию заданной интенсивности, что достигается при помощи средств регулирования интенсивности и координации при использовании различных хореографических форм построения занятия.

Силовая часть

Период постепенного понижения интенсивности до "после разминочных" показателей состоит из набора движений, позволяющих постепенно понизить интенсивность для перехода к партерной (силовой) части занятия. Силовая часть занятия или как её именуют партерная подкачка, выполняется в положениях сидя и лёжа, отсюда и её название, которое было позаимствовано из занятий борьбой или балетом. Партерная подкачка входит составной частью в основную часть занятия. Длительность партерной части, как правило, составляет от 10 мин. до полутора и более часов, в зависимости от цели занятия. Основной целью партерной части занятия является развитие или поддержание силы.

Партерная часть состоит из набора силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы

Амплитуда и темп выполнения упражнений взаимосвязан с избранной методикой развития и поддержания силы. Как правило, используются упражнения статодинамического характера, выполняемые в режиме легкой, средней или тяжелой нагрузки.

Дозирование нагрузки осуществляется также длинной рычага (управление моментом силы). В этой части для увеличения нагрузки может использоваться дополнительное оборудование; резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи т.п. Наиболее часто применяются упражнения: воздействующие на мышцы брюшного пресса груди, спины, плеча, таза, верхней части ног.

Заключительная часть.

Исходные положения при выполнении упражнений подобраны таким образом, чтобы обеспечить, по возможности, изолированное воздействие на те или другие мышцы.

При занятиях аэробикой силовая тренировка мышц проходит в положениях сидя и лёжа на полу или коврике. При занятиях другими видами оздоровительной аэробики для тренировки силы возможно использование специального оборудования, применяемого в аэробной части занятия (степ-платформа, слайд-доска, мяч и т.д.). Во-первых, это вносит разнообразие в такой достаточно монотонный и физически сложный процесс, как силовая тренировка. Во-вторых, использование оборудования позволяет найти весьма интересные и эффективные решения при поисках упражнений для тех или иных групп мышц, что не всегда возможно при занятиях на полу. В некоторых случаях предметы и оборудование можно просто использовать как эффективное отягощение.

Заключительная часть занятия носит восстановительную направленность. Для устранения психомоторной и общей напряженности используют упражнения "на

расслабление" или "растягивание".

Продолжительность заключительной части не является стандартной величиной, она варьирует в зависимости от динамики утомления занимающихся. Ограничителями заключительной части являются пределы времени, выделяемого на занятие в целом. В часовом занятии фитнес - аэробикой длительность заключительной части составляет 5-10 минут. Как правило, применяются упражнения "на гибкость" - стретчинг, выполняемые в положении лежа, сидя и в стойке с целью восстановления и поддержания уровня гибкости. Упражнения стретчинга выполняются в статическом режиме под медленную, спокойную музыку, и направлены своим воздействием на мышцы наиболее утомившиеся в процессе занятия.

При применении упражнений "на расслабление" используют элементы китайской гимнастики тайцзи-цуань, плавные, медленные хореографические движения, элементы йоги, специальные упражнения для дыхания, элементы аутотренинга.

Хореографическая подготовка

классического танца:

- полуприседание (деми Элементы плие) в 1, 2, 4, 5 позиции;
 - приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позиции;
 - выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
 - махи ногами на высоту 45 (батман тандю жете);
 - полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
 - приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
 - нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади)
- сюр лек у де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пье и разгибании на 45 (батман фραπε);
 - круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);
 - подъём на полупальцы (релеве);
 - махи ногами на 90 и выше из 3 и 5 позиций (гран батман жете);
 - махи ногами вперёд-назад (гран батман жете балансе);
 - поднимание ноги вперёд, и в сторону, назад из 3 и 5 позиций (батман девелопе).

Содержание занятий фитнес-аэробикой

Суть деятельности педагога при проведении аэробного урока - управление деятельностью занимающихся с целью решения рекреационных задач (активных отдых, эмоциональная "зарядка") и получения тренировочных эффектов, лежащих в основе улучшения физического состояния занимающихся и их здоровья в целом, предотвращая возможность травматизма и перенапряжения организма.

Педагог управляет деятельностью занимающихся по следующим параметрам:

1. Состав двигательных действий и их комбинаций.
2. Правильность техники выполнения двигательных действий.
3. Интенсивность выполнения двигательных действий.
4. Величина нагрузки (определяется интенсивностью и объемом).
5. Психоэмоциональный фон занятия.

Рекомендации при занятиях.

В ходе проведения занятий педагогу следует учитывать следующее:

- поставив цель, разучить новое движение или совершенствовать технику старого, необходимо соотнести уровень физической подготовленности обучающимся и способствовать исключению риска получения ими травмы;
- до начала обучения следует определить, как лучше обучать данному движению - как единому целому или по частям;

- демонстрация и устные рекомендации должны максимально соответствовать тому, чего педагог хочет добиться от учеников;
- при освоении нового движения, продемонстрировав его выполнение, можно предложить обучающимся представить его мысленно, в голове, а потом приступить к реальному выполнению;
- варьировать темп и скорость. Выполнив упражнение несколько раз в два раза медленнее, лишь затем приступить его выполнению с нормальной скоростью;
- давать устные и/или визуальные подсказки для выполнения тех элементов движения, от которых в большей степени зависит его успех;
- не давать более 5-7 подсказок для каждого осваиваемого движения - любая лишняя информация будет забыта или не будет воспринята;
- указывать обучающимся на схожесть разучиваемых движений (или их частей) с теми, которыми они уже владеют, но, возможно, сами этой связи не замечают.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСАНКЕ В ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС - АЭРОБИКОЙ

- в положении стоя стопы слегка разведены врозь;
- стопы расположены параллельно или слегка разведены наружу, направление колен одинаково с носками;
- колени чуть расслаблены;
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед;
- таз расположен ровно, без перекоса;
- грудь приподнята, плечи на одной высоте;
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию;
- при выполнении ходьбы, бега, прыжков нога ставится на всю стопу.

Музыкальное сопровождение

В фитнес-аэробике применяются со временем, преимущественно эстрадные мелодии с отчётливо звучащими ритмическими акцентами, которые и определяют темп движений. Музыкальная фонограмма является одним из определяющих факторов, стимулирующим движением повышающим эмоциональность, увеличивающим эффект всего занятия в целом. Однако для того что бы она оказывала именно такое воздействие не обходимо соблюдение, по меньшей мере двух условий. Первое: необходим определённый темп музыкального сопровождения, второе: желательно учитывать музыкальные вкусы обучающихся хотя бы в возрастном аспекте

Музыкальная грамота в фитнес-аэробике имеет свою специфику. Музыкальные произведения для сопровождения занятий особым образом адаптированы для удобства как преподавателя, так и занимающихся, однако они сохраняют тему произведения, которая может быть как темой классического, так и популярного (эстрадного) направления. Музыкальная фонограмма составлена по принципу "нон-стоп", она имеет ясно выраженные музыкальные акценты, которые преподаватели иногда между собой называют "битами", в ней отсутствуют паузы, а вся аранжировка подчинена задаче равномерности звучания отдельных кусков и относительной простоте подсчёта.

Наиболее простое строение музыкального произведения, в котором отдельные куски равномерны, называется "квадратным". Однако, его нельзя считать общим законом построения музыкальных произведений. По своей длительности отдельные части сложных музыкальных произведений (симфонические произведения, опера и т.п.) могут находиться между собой в самых различных ритмических соотношениях. Но для музыкального сопровождения занятий гимнастикой и фитнес-аэробикой чаще всего выбираются музыкальные произведения именно квадратного строения, то есть такие, в которых музыкальная фраза имеет 4 части (такта), равные по длительности. Более того, если прежде аккомпаниатор, обеспечивающий музыкальное сопровождение занятий гимнастикой, должен был адаптировать музыкальное произведение для применения его в вышеуказанных

целях, то в настоящее время производится специальная запись и продажа профессиональных кассет и СД для занятий фитнес-аэробикой. Соответственно все музыкальные произведения, которые используются для записи, адаптированы и имеют кроме ясно выраженных музыкальных акцентов ещё и «квадратное» строение. Таким образом, наименьшее (практически значимое в аэробике) построение, занимающее 4 такта, является музыкальной фразой. На слух граница фразы воспринимается как кратковременный (действительный или воображаемый) перерыв звучания (пауза), как контрастный скачок музыкальной мысли, смена темы, вопрос или ответ и т. д.

Каждый такт музыкальной фразы состоит из 8 долей (счётов), если считать по восьмым долям (на каждый счёт) или из 4 долей, если считать по четвертям (через счёт).

Таким образом, музыкальная, фраза фонограммы для занятий имеет 4 такта по 8 счётов каждый, то есть длится 32 счёта (при под счёте "на каждый счёт" или по восьмым долям) или 16 счётов (при подсчёте "через счёт" или по четвертям).

Соответственно и простейшие фитнес-аэробические комбинации элементов (шагов, прыжков) состоят также из четырёх частей (восьмёрок), каждая из которых посвящена выполнению одного элемента один или два раза, в зависимости от того на сколько счётов рассчитан элемент. То есть, комбинация составляется на 32 счёта и рассчитана на 4 элемента, по 8 счётов на каждый.

Как правило (и это ещё один момент адаптации музыкального произведения к сопровождению занятий фитнес-аэробикой) первая нота (счёт) в каждом такте является ударной. Соответственно, ударными являются также 3, 5 и 7 счёты. Именно на эти счёты приходятся основные команды тренера-преподавателя и именно под эти счёты идёт движение (шаг) так называемой "ведущей" ноги.

Однако со временем, приходит время вносить разнообразие в занятия, развивать координацию, ритмичность, двигательную память. Тогда на помощь приходят так называемые "ритмические вариации движений". Это означает, что внутри такта (восьмёрки) производятся различные вариации движений, и в этом случае движения основные (целевые) могут уже приходиться и на неударные (неудобные) счёты. К примеру, при занятиях степ-аэробикой "акцентированное" движение в этом случае будет приходиться не только на "неударный" счёт, но к тому же и не под "ведущую" ногу (то есть, не на движении вверх).

Таким образом, тренеру-преподавателю фитнес-аэробики необходимо в первую очередь набраться достаточно опыта в прослушивании музыкального произведения, определения на слух начала музыкальной фразы и её отдельных частей, подсчёте, вариативном подсчёте (через раз, по разному в отдельных тактах, ударные и неударные счёты), а затем уже практиковаться в выполнении упражнений с подсчётом и соответствующими командами.

Ещё один важный момент занятий, связанный с музыкальным сопровождением состоит в том, что с музыкой в фитнес - аэробике связано правильное дыхание при физической нагрузке. В фитнес-аэробике не обучают механизму дыхания и движения, во всяком случае в аэробной части занятия. Считается, что дыхание должно быть естественным. Однако музыка заставляет дышать в соответствии с фразами и тактами (к тому же, необходимо учесть эмоциональный настрой). Это важно для обучающихся, но ещё более важно для самого преподавателя, так как правильное дыхание - это правильные команды и правильное управление группой при проведении занятия.

Ещё один важный момент занятий, связанный с музыкальным сопровождением состоит в том, что с музыкой в фитнес - аэробике связано правильное дыхание при физической нагрузке. В фитнес-аэробике не обучают механизму дыхания и движения, во всяком случае в аэробной части занятия. Считается, что дыхание должно быть естественным. Однако музыка заставляет дышать в соответствии с фразами и тактами (к тому же, необходимо учесть эмоциональный настрой). Это важно для обучающихся, но ещё более важно для самого преподавателя, так как правильное дыхание - это правильные команды и правильное управление группой при проведении занятия.

В настоящее время нет проблем с поиском музыкальной профессиональной фонограммы для занятий фитнес-аэробикой. Производится и продаётся достаточное количество аудиокассет и СД не только просто для занятий фитнес-аэробикой, но и конкретно для занятий определённым видом фитнес-аэробики (аэробика), а также для

разминки, заминки и силовой части занятия. На упаковках и кассетах указаны названия используемых произведений и темп фонограммы и её отдельных частей.

Тем не менее, тренеру-преподавателю фитнес-аэробики следует подбирать фонограммы для занятий или выбирать из имеющихся с учётом конкретных параметров группы занимающихся, а именно: возраста, пола, уровня подготовленности и, желательно, как уже отмечалось, музыкальных вкусов. Так как для создания музыкальных фонограмм для фитнес-аэробики используются самые различные музыкальные произведения: от классических до эстрадных, то выбор, как правило имеется, то есть можно найти и адаптированный вальс-бостон, и «хард-рок»

Можно создавать фонограммы для занятий и самостоятельно, записывая методом "нон – стоп" понравившиеся произведения. Это занимает достаточно времени и сил, но результатом является "авторская" фонограмма, подобранная конкретно для определённой группы или групп определенного возраста и уровня подготовленности, а также с учётом их музыкальных вкусов или музыкальных вкусов самого педагога.

Что касается темпа музыкальных фонограмм, то в фитнес-аэробике приняты следующие параметры темпа (основная часть занятия после разминки):

- классическая (базовая) аэробика: до 160 музыкальных акцентов в минуту, "нижний предел" может составлять 140 музыкальных акцентов в минуту: 120-130 музыкальных акцентов в минуту. Возможна работа и при темпе до 140 музыкальных акцентов в минуту, но при условии, что в этом случае не страдает техника движений;

- степ-аэробика 130 музыкальных акцентов в минуту, возможно увеличение до 140, если при этом не страдает техника выполнения движений.

- силовая аэробика, возможен различный темп в пределах указанного выше в зависимости от вида используемого оборудования, уровня подготовленности контингента и других уже указанных параметров;

- танцевальная аэробика и другие (профильные) виды: темп также различен в зависимости от танцевального направления или другого направления.

В разминке темп музыкальной фонограммы как правило, ниже и составляет 120-130 музыкальных акцентов в минуту. В заключительной части занятия темп-свободный.

Преподаватель может варьировать темпом музыкальной фонограммы даже не меняя её. Можно работать в темпе, в 2 раза превышающем имеющийся и можно аналогично при необходимости снижать темп.

Темп музыкальных фонограмм в соревновательной композиции должен соответствовать следующим параметрам:

- аэробика – 150-160 музыкальных акцентов в минуту;
- степ-аэробика – 130-140 музыкальных акцентов в минуту.

Особенности методики проведения оздоровительных занятий.

Ребенок с первых дней жизни постоянно находится в движении и через движения познает окружающий мир. Поэтому при планировании детских оздоровительных занятий необходимо создавать безопасные, максимально комфортные и интересные условия для двигательных действий, и следовательно, для развития и познания мира. Это условие необходимо учитывать не только при работе с детьми дошкольного возраста, но и при проведении занятий с младшими школьниками и подростками.

Технология построения детской оздоровительной тренировки учитывает три основные позиции:

- морфофункциональные и психологические особенности развития детского организма;
- особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- подбор адекватных методов и средств тренировки.

В образовательной деятельности используются следующие педагогические технологии:

- *Групповые* – предполагают организацию совместных действий, коммуникации, общения, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося.
- *Технология коллективного взаимообучения* – обучение есть общение обучающихся и обучаемых. Работа в парах сменного состава позволяет развить у обучающихся самостоятельность и коммуникативность (все учат каждого и каждый учит всех).
- *Педагогика сотрудничества* – совместная развивающая деятельность взрослых и детей, скреплённая взаимопониманием, совместным анализом её хода и результата. Основные принципы педагогики сотрудничества:
 - учение без принуждения;
 - право на свою точку зрения;
 - право на ошибку;
 - успешность;
 - сочетание индивидуального и коллективного воспитания.
- *Игровые* – в их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Цели игровых технологий:

- дидактические: расширение кругозора, применение знаний, умений, навыков на практике, развитие определённых умений и навыков;
- воспитательные: воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности, коммуникативности;
- развивающие: развитие качеств и структур личности;
- социальные: приобщение к нормам ценностям общества, адаптация к условиям среды.
- *Технология коллективной творческой деятельности* – предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Принципы технологии творчества:

- группы в которых обучающиеся чувствуют себя расковано;
- педагогика сотрудничества;
- применение методик коллективной работы: мозговой штурм, деловая игра, творческая дискуссия;
- стремление к творчеству, самовыражению, самореализации.

Занятия с детьми строятся в форме урока. Продолжительность урока зависит от возраста обучающихся. Перерывы между академическими часами в течение учебно-тренировочного занятия предусмотрены при проведении теоретических занятий.

Каждый урок состоит из трех основных частей:

Разминка начинается с простых, не сложных по координации и хорошо разученных упражнений. За время разминки частота сердечных сокращений у детей поднимается до 140-150 ударов в минуту и в этом режиме проводится основная часть урока, которая содержит несколько ударных серий упражнений, необходимых для тренировки выносливости и работоспособности у детей.

Первая ударная серия начинается сразу после разминки и состоит из двух частей по 10 секунд с интервалом 3 минуты.

В данном случае мы воздействуем на креатин-фосфатный механизм образования энергии. В течение 10 секунд выполняются упражнения высокой интенсивности (бег или прыжки). Частота сердечных сокращений может подниматься до 180-190 ударов в минуту, однако такое увеличение пульса весьма оправдано, так как показатели ЧСС у детей в покое выше, чем показатели взрослых. Интервал в 3 минуты необходим для снижения ЧСС до 150-160 ударов в минуту. В это время выполняются упражнения средней интенсивности,

направленные на развитие координации движений.

Далее разучиваются новые упражнения и движения, частота сердечных сокращений снижается до 140-150 ударов в минуту.

Затем выполняются две серии упражнений, которые по времени строятся следующим образом: 30 секунд интенсивной нагрузки — 1 минута активного отдыха — 30 секунд интенсивной нагрузки. Во время выполнения интенсивной нагрузки (30 секунд) частота сердечных сокращений может подниматься до 160-170 ударов в минуту.

Выполнение подобных серий упражнений направлено на тренировку гликолитического механизма образования энергии. Между сериями в течение 5 – 6 минут выполняются упражнения средней или невысокой интенсивности, при которых частота сердечных сокращений снижается до 140-150 ударов в минуту. В это время могут выполняться упражнения на развитие силы и гибкости.

При построении детской оздоровительной тренировки необходимо учитывать тот факт, что развитие физического и психоэмоционального утомления у детей идет значительно быстрее чем у взрослых. Поэтому при выборе упражнений необходимо учитывать то обстоятельство, что при достаточно большом наборе движений, количество повторений ограничивается до 4-8 раз.

Большинство уроков имеют комплексную направленность и содержат упражнения на развитие всех двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также освоение новых двигательных действий.

Большое значение в детском оздоровительном уроке имеет игровая направленность. Игры можно проводить в несколько приемов в основной части урока, и они могут быть направлены как на освоение новых движений, так и на закрепление разученных. С детьми младшего школьного возраста рекомендуется проводить уроки по единому игровому сюжету. В этом случае необходимо продумывать использование некоторых атрибутов, которые способствуют развитию сюжетной линии урока (например: «Путешествие, в подводный мир», "Полет в космос" и т.п.). Уроки, содержащие игровые элементы, способствуют формированию и поддержанию интереса к оздоровительным занятиям.

МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Словесные методы

- Рассказ
- Беседа
- Лекция
- Дискуссия
- Собеседование
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
- Вербальные команды и название шагов и движений

2. Наглядные методы

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
- Невербальные команды
- Просмотр видео-фото-материалов

3. Практические методы

- Методы разучивания аэробной части занятия
- Строевая подготовка
- Игры
- Проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающиеся
- Участие в мастер-классах
- Участие в соревнованиях

4. Формы (типы) занятий

- Учебно-тренировочное
- Комплексное
- Игровое
- Контрольное
- Хореографическое
- Репетиционное
- Соревновательное
- Творческое (выступления, концертная деятельность)
- Лекция-беседа

5. Методы обучения

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизации, двигательные упражнения
- Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкального произведения, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты и связь музыки и движения
- Метод поточного проведения занятий
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям
- Метод практического обучения, где в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной и репетиционной работой, поиск художественных и технических решений

6. Приёмы обучения

- Комментирование
- Инструктирование
- Корректирование

Общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению, без музыки и с музыкой и т.п.

Приёмы обучения двигательным действиям:

1. Оперативный комментарий и пояснения.
2. Визуальное управление группой. Визуальное управление желательно использовать вместе со словесными указаниями. К невербальным методам относится композиции тела инструктора.
3. Музыка как фактор обучения. Изменение темпа выполнения – можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элементов.
4. Самоконтроль действий.
5. Показ упражнений. Показ упражнений лицом к зеркалу или спиной к зеркалу. Необходимо общаться лицом к занимающимся, но необходимо знать, когда повернуться спиной для удобства разучивания (движение по кругу, квадрат, угол, дорожка шагов и т.д.)
6. Симметричное обучение. Необходимо уметь равномерно распределять нагрузку, т.к. равномерная нагрузка на правую и левую ногу способствует гармоничному развитию.

Известно, что в процессе развития организма человека, несмотря на симметричное строение двигательного анализатора, претерпевает ассиметричные изменения: одна из конечностей формируется в доминирующую. *Лидирующая нога* – та, с которой начинается движение. Чтобы сделать программу симметричной (и с правой и с левой ноги) нужно составлять связку со сменой ноги в 1, 3, 5 и т.д. восьмёрках. Чтобы соблюдать принцип симметрии нужно параллельно учить правую и левую части комбинации.

Баланс – это равномерное разучивание программы со сменой лидирующей ноги.

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА

Прежде всего, необходимо определить длительность комплекса в соответствии с подготовленностью и двигательными возможностями обучающихся. Как правило, комплекс 40-45 минут. После чего, рассчитывается время для каждой из его частей. Оптимальное их соотношение 20-70-10%.

Затем необходимо определить содержание каждой из ее частей, кол-во и продолжительность ходьбы и бега, прыжков, соотношение выполнений упражнений стоя, сидя, лежа.

Для начинающих целесообразно включать 1 серию бега и прыжков по мере роста подготовленности – 2-3 «пиковых нагрузки». На одно упражнение в комплексе отводится 30-40 с. На следующем этапе составляется фонограмма музыкальных произведений,

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ

При постановке композиции необходимо учесть следующие компоненты:

1. Подбор музыкального произведения в соответствии с правилами.
2. Соответствие движений и одежды выбранному стилю.
3. Сбалансированное использование базовых элементов аэробики и их сочетание.
4. Движение руками и ногами.
5. Ракурсы движений.
6. Разнообразие рисунков в композиции.
7. Сложную сюжетную линию и оригинальность.

При постановке композиции для детей, приветствуется сюжетная линия игрового или имитационного характера, т.е. чередуя базовые элементы с имитацией повадок зверей и птиц, героев мультфильмов и т.д. Композиция может начинаться как с пирамиды, так и с выхода команды с одной или с разных сторон.

Композиция будет зрелищной, когда в движении меняется ракурс исполнения, выполняются интересные перестроения.

Смену рисунка можно выполнять через каждые 8-16 счетов. Повтор одного элемента в восьмерке не более одного раза.

Именно такой вариант построения восьмерки дает возможность оценить творческий и профессиональный подход тренера к составлению композиции.

При постановке рисунка необходимо выделить следующие группы базовых элементов:

- элементы в основе которых лежит продвижения вперед, назад;
- в основе которых лежат продвижения в сторону;
- в основе которых лежат повороты;

Выбранные элементы нужно сочетать с элементами, которые выполняются на месте, изменяя ракурсы движений.

При постановке композиции следует обратить внимание на подбор ракурса выполнения элементов.

Подбор музыкального материала является одним из важных компонентов успеха в постановке композиции. Музыкальное сопровождение должно быть ярким, выразительным, запоминающимся. Специальные эффекты в аранжировке должны быть подчеркнуты базовыми движениями рук или ног с учетом специальных требований, в аэробике не допуская переразгибания в суставах. Темп музыкального произведения составляет 150-160 ударов в минуту, время композиции 1 мин. 45сек с учетом возрастной категории спортсменов.

Дисциплина	Возрастная категория	Темп, ударов/мин.	Продолжительность
Аэробика (5 человек)	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки, мальчики и девочки	140-155	1'40"-1'50"
Аэробика	мужчины и женщины, юниоры и юниорки	150-160	1'40"-1'50"
Аэробика	юноши и девушки	150-155	1'40"-1'50"
Аэробика	мальчики и девочки	143-155	1'40"-1'50"

Время выступления составляет 1 минута 45 секунд $\pm$ 5 секунд, для дисциплин «аэробика», «аэробика (5 человек)», «степ-аэробика». Отсчет времени начинается с первым звуковым сигналом и заканчивается с последним звуковым сигналом (включая сигнал к началу выступления, если таковой используется).

Композиция должна быть построена на базовых элементах аэробики, выполняемых на каждый такт музыкального сопровождения и может включать в программу разрешенные упражнения по правилам фитнес аэробики 2018г.

1. Прыжки с приземлением на одну или обе ноги.
2. Отжимания на двух руках.
3. Упор на двух руках без фиксации позы (проходящий и без поворота).
4. Упражнения на гибкость без фиксации позы.
5. Падение в упор лежа.
6. Подъемы и поддержки в положении стоя или на полу.
7. Поддержки во время выступления.
8. Самостоятельное движение, опираясь на партнера или с поддержкой партнера в положении стоя или на полу.
9. Повороты на полу
10. Движение разгибом
11. Вертикальная стойка на руках без поддержки
12. Колесо в любой форме, в том числе на предплечье

И не должна включать запрещенные упражнения

1. Отжимания на одной руке.
2. Угол на одной руке.
3. Прыжки с приземлением в упор лежа, присед или в шпагат.
4. Гимнастические/акробатические движения (переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, сальто назад, сальто вперед. и т.д.).

При составлении композиции, необходимо учесть, что к снижению оценки могут привести следующие нарушения:

- несоответствие темпа музыкального сопровождения;
- выполнение элементов через такт;
- несоответствия стиля музыки и движения;
- некачественная запись

При определении композиционного рисунка необходимо помнить о взаимодействии между членами команды, о контактном выполнении элементов в парах; непредсказуемость последовательностей перестроения; творческий подход в использовании хореографии различных вертикальных уровней и умении использовать пространство; оригинальность и творческий подход в построениях (формейшн) и частых перемещениях членов команды.

Увлечение одними и теми же элементами приводит к однообразию и влечет к сбавке за оригинальность. Особое внимание уделяется одинаковому уровню технической подготовки всех членов команды; точности положений и мышечный контроль при выполнении

движений рук, ног и ступней, точные линии рук; темпу выполнения движений хай-импакт (высокоударной аэробики) и корректное и точное выполнение перестроений; легкости исполнения; уровень исполнения на протяжении всего выступления.

Оценка выступления участников производится в соответствии с регламентом и правилами судейства соревнований FISAF.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

Во время выполнения комплексов и упражнений фитнес - аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишнее наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний в фитнес-аэробике.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать

и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий 'на дом'. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности ребенка является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости,

способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности спортсменов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера спортсмена, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.
2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают:

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление.
- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок -эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;
- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства

восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа – общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Антиоксиданты.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигинация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Не допустимо нарушение тренером-преподавателем, в том числе однократного, общероссийских антидопинговых правил и (или) антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, признанного нарушением по решению соответствующей антидопинговой организации.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается

с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период

полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Перечень спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды для организации учебно-тренировочного процесса

- | | |
|---------------------------|----------------|
| 1. Гимнастические коврики | 8. Скакалки |
| 2. Зеркала | 9. Секундомер |
| 3. Спортивный костюм | 10. Комбинезон |
| 4. Топик | 11. Лосины |
| 5. Кроссовки | |
| 6. Гимнастический мостик | |
| 7. Музыкальный центр | |

Литература.

1. Е.С.Крючек. «Аэробика» содержание и методика оздоровительных занятий. М.2001 г.
2. К.Купер. Аэробика для хорошего самочувствия. М. 1989 г.
3. М.А.Годик. Стрейчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М.1999 г.
4. В.Ю.Давыдов. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград. 2004 г.
5. Е.Б.Мякинченко. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.2006 г.
6. И.А.Шипилина. Хореография в спорте. Ростов 2004 г.
7. Т.С.Лисицкая. Фитнес-аэробика: методическое пособие. М. 2003 г.
8. Е.В.Зефирова. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно-методическое пособие. СПб 2006 г.
9. Э.Б.Миллер. Упражнения на растяжку. М.2000 г.
10. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов. М 2001 г.
11. Н.А.Каравачкая. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике. Смоленск 2002 г.
12. В.Я.Кудлин. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие. М. 2007 г.
13. Т.С.Лисицкая. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика). М.2009 г.
14. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. Аэробика. М 2002 г.
15. Н.Г.Озолин. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. 2003 г.
16. А.А.Сомкин. спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. СПб.2001 г.
17. Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В., Пономарёва Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвиловский К. В., Штода М.Л. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. - М., 2009.
18. Ильин Е.П. Психология воли - Санкт-Петербург, 2000
19. Корх Н.А. Учебное пособие по оздоровительной аэробике:"Аэробика от А до Я" – М.,1997.
20. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика (Методическое пособие) – М., 2003.
21. Лях В.И., Зданевич А. А. Рабочие программы. Физкультура 1-11 классы – Волгоград 2011.
22. Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников. Рабочие программы. 1-4 классы, 5-9 классы – М., 2012.
23. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. – М., 2012.
24. Никитин В.Н. Психология телесного сознания – М., 1999.
25. Попов А.Л. Спортивная психология. // Учебное пособие для физкультурных вузов. – М., 1999.
26. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика. // Учебник для высших учебных заведений физической культуры. – М., 2000.
27. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В., Морозова О.Л., Лёвкин А.А. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. – М., 2011
28. Хрестоматия ./ Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – Санкт-Петербург, 2002.
34. www.fitness-aerobics.ru

Литература для родителей и детей.

1. Баршай В.М. Активные игры для детей – Ростов-на-Дону 2001.
2. Бирюков Массаж и самомассаж - Ростов-на-Дону 1999.
3. Поддер Т. Массаж – Харьков, Белгород 2007.
4. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой, М., 1999.
5. Зуев Е.И Волшебная сила растяжки – М., 1993.
6. Коркин В.П. Акробатика – М., 1990.
7. Кенеман А.Е. Осокина Т. И. Детские народные подвижные игры – М., 1995.
8. Федерация Аэробики России Правила соревнований по фитнес-аэробике- М., 2007.
9. Федерация Аэробики России Фитнес для детей и подростков – М., 1997.
10. Федерация Аэробики России Аэробика со скакалкой – М., 1999.
- 11 . Хрестоматия. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов - Санкт-Петербург, 2002
- 12.В.П.Филин. Основы юношеского спорта. М. 1980 г.
- 13.Т.А.Кдра. Аэробика и здоровый образ жизни. Владивосток. 2001 г.
- 14.Э.Карпей. Энциклопедия фитнеса. М. 2003 г.
- 15.О.Ю.Вербина. Фитнес и здоровье. Чебоксары. 2010 г.