

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов-Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 17.10.2017г.

Утверждена
приказом директора

Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 95 о/д от 17.10.2017 г.



Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес-аэробика»

(этап подготовки: спортивно-оздоровительный, начальный)

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Составители:
Старший инструктор-методист
Исаева Татьяна Николаевна
Инструктор-методист
Новикова Елена Николаевна

г. Гаврилов – Ям Ярославской области
2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе программы «Фитнес-аэробика» для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР), нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 1.09.2013 г. № 273-ФЗ.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке.

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по фитнес-аэробике в спортивно-оздоровительных (СО) группах и группах начальной подготовки (НП), которые организуются в ДЮСШ.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, тактической и хореографической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации занятий и соревнований по фитнес-аэробике.

Актуальность программы. Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Одним из таких путей являются занятия по фитнес - аэробике.

Фитнес-аэробика, целенаправленно организуемая в условиях дополнительного образования, приобретает качества учебно-образовательного процесса. Для дополнительного образования детей фитнес-аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

1. Наличие в фитнес-аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
2. Вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;
3. Простор для творчества в фитнес - аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев. Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий.

Новизна программы. Отличительной особенностью данной программы является то, что параллельно с занятиями по фитнес-аэробике ведутся занятия по разучиванию современных танцев. Проведение подобных занятий по данной программе позволяет не только подбирать нагрузку, но и чередовать ее в оздоровительных целях. Программа дает возможность работать с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности. Предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и коллективной работы. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

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

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств.

Данная программа по фитнес-аэробике содержит рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса обучающихся на этапе спортивно-оздоровительной и начальной подготовки и рассчитана на 5 лет обучения. Возраст обучающихся – от 6 до 17 лет.

Ведущей формой организации обучения является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используется различная работа с обучающимися:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- круговая тренировка
- эстафеты
- подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- соревновательные выступления
- показательные выступления.

Формирование групп на этапах подготовки

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

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

- *Спортивно-оздоровительный этап (СО):* в группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача на занятия. На этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники фитнес – аэробики. Основной задачей этапа является расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.
- *Этап начальной подготовки (НП):* в группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься фитнес – аэробикой и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с учащимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в фитнес – аэробике, выявление способностей детей к занятиям или иной дисциплиной фитнес – аэробики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.

На всех этапах подготовки продолжение занятий в спортивной школе и перевод спортсменов в группу следующего года многолетней подготовки производится по решению тренерского (педагогического) совета на основании выполнения нормативов по общей и специальной подготовке, результатов соревнований.

Необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка в течение дня и в недельном цикле не должна превышать допустимые нормы (таблица № 1)

Таблица 1

**Режимы учебно-тренировочной работы
и требования по спортивной подготовленности**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь Период	6 -17	14	до 6	Прирост показателей ОФП
Начальной подготовки	Первый год	8	14	6	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Второй год	9	14	8	
	Третий год	10	14	8	

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

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

Таблица 2

**Режимы учебно-тренировочной работы на разных этапах
многодневной подготовки**

Параметры нагрузок	Этапы многолетней подготовки	
	Этап СО	Этап НП
Количество соревнований в год	-	2-4
Количество тренировочных занятий в неделю	2-3	3-4
Количество тренировочных занятий в день	1	1
Продолжительность тренировочных занятий, мин.	90	90-135

Таблица 3

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий (час)

№ п/п	Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап	этап начальной подготовки		
			Год обучения		
		Год обучения	Весь период	I	св. 2-х лет
I.	Теоретическая подготовка	15		15	15
II.	Практическая подготовка				
1.	Общая физическая подготовка	117		154	155
2.	Специальная физическая и			101	220

	техническая подготовка			
4.	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	6	6	8
5.	Участие в соревнованиях			16
ИТОГО часов в год		138	276	414

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Организационно-методические указания

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

Подготовка спортсменов в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

На протяжении многолетнего периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько возрастных этапов:

- *Спортивно-оздоровительный этап* – весь период обучения, возраст занимающихся с 6
- *Этап начальной подготовки* – 1-3 -й год обучения, возраст занимающихся 8-10 лет

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

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

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучение технике двигательных действий фитнес-аэробики к ее совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;
- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;
- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнес-аэробики;
- увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и увеличение объема восстановительных средств, направленных на поддержание необходимой работоспособности и сохранение здоровья спортсменов в процессе подготовки.

На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовки изменяются от возрастных особенностей занимающихся, задач этапа и уровня спортивного мастерства.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

1 этап-спортивно-оздоровительный с 6 лет

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой;
- формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;

- содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепления здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закалывания;
- общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений)
- знакомство с основами техники фитнес-аэробики.

2 этап - начальная подготовка (7-18 лет)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;
- специальная двигательная подготовка- развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений;
- начальная техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес-аэробики;
- начальная хореографическая подготовка- освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев
- начальная музыкально-двигательная подготовка- игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики;
- воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Методика и специфика проведения занятий в спортивно-оздоровительных и группах начальной подготовки

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки с детьми 6-9 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

Так как основу спортивно-оздоровительных групп составляют дети 6-ти летнего возраста, то в соответствии с их возрастными особенностями и строятся учебно-тренировочные занятия. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено. Костная система характеризуется не завершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника.

Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышцы живота развиты слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить, что деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать

чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 20-30 минут.

Типы физических занятий для спортивно-оздоровительных и групп начальной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для фитнес-аэробики. Такой тип уроков должен составлять не менее 50% всех занятий.

Комплексное занятие

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровое занятие

Построено на основе разнообразных подвижных игр, эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх.

Контрольное занятие

Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Хореографическое занятие

Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно, например, в таблице 5 показана схема распределения тренировочных занятий для детей 6-9 лет.

**Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц
(дети 6-9 лет)**

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Хореографическое	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно-тренировочное
2	Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное	Игровое
3	Комплексное	Учебно-тренировочное	Комплексное	Учебно-тренировочное (в конце квартала-контрольное)

Структура занятий

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура- это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

Подготовительная часть.

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

Основная часть

Задача основной части учебно-тренировочного занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес-аэробика. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика, фитбол-аэробика, и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, фитболом, степ-платформой и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на детей 6 – летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть

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

Диагностика физической подготовленности

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

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина- 3 метра)

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

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

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок вверх с места.

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

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

Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги –и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

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

Тест для определения силы: сгибание – разгибание рук в упоре, стоя на коленях.

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

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

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

Теоретическая подготовка

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

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

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

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль

физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

2. история развития и современное состояние фитнес – аэробики

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

3. Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

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

Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

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

5. Строение и функции организма человека

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

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

6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

7. Общая характеристика спортивной подготовки.

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

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

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

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

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

8. Основы музыкальной грамоты

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

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

9. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

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

10. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка органически взаимосвязана и с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

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

В психологической подготовке можно выделить:

- * общую (базовую) психологическую подготовку;
- * психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную)
- * психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Воспитание личностных качеств.

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

Формирование спортивного коллектива.

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

Воспитание волевых качеств.

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

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

Выдержка и самообладание.

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

Инициативность и дисциплинированность.

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

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

Развитие процессов восприятия.

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

Развитие внимания.

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

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

Формирование способности управлять эмоциями.

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

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

- включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

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

- осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- формирование твердой уверенности в своих силах;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

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

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

Восстановительные мероприятия

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

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо-, микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные нагрузки интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Оптимальная продолжительность ночного сна- не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон(1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям..
3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак- 20-25%, обед - 40-45%, ужин – 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Сауна 1-2 раза в неделю по 5-7 минут, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.

5. Спортивные растирки.
6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия
7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способностей выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека.

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

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы, утвержденным директором спортивной школы.

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

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

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

Педагогический контроль (комплексное тестирование)

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

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

- 1-день 1) оценка морфотипических внешних данных;.
- 2-день 1) оценка хореографической подготовленности;
2) оценка общей физической подготовленности;
- 3-день 1) оценка специальной физической подготовленности;

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

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

Оценка морфотипических внешних данных

Оценка морфотипических внешних данных

№ п\п	Компоненты оценки	Требования (в скобках-для мальчиков и юношей)		Сбавка, баллы
		Возраст, годы	Длина тела, см	
1	Длина тела	7 -8	118 – 130	За каждый лишний или недостающий 1,0см – сбавка 0.1 балла; за 0,5 см – 0,05 балла
		9 – 10	128 – 140	
		11 -12	135 – 155	
		13 -14	150 – 160	
		15 – 16	156 – 166	
		17 - 18	158 - 168	
2	Индекс Брока Вес= рост - 100	Длина тела, см	Индекс Брока, отн. ед.	За каждый лишний 1.0 кг веса сбавка 1.0 балл. за 100г. – 0,5 балла
		120 - 125	2 – 5	
		126 – 130	6 – 9	
		131 – 135	9-10 (8 – 9)	
		136 – 140	11 – 12 (10 – 11)	
		141 – 145	13 – 14 (12 – 13)	
		146 - 150	15 – 16 (14 - 15)	
		151 – 155	17 – 18 (16 – 17)	
		156 – 160	19 – 16 (17 - 14)	
		161 – 165	17 – 15 (15 – 13)	
166 - 170	19 – 14 (14 – 12)			
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук, ног.		Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени		Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
5	Осанка	Правильная осанка		Незначительные нарушения - 0,5 балла, значительные – 1,0 балл.
		Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, формы ног, коленей, стоп		Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл

Оценка хореографической подготовленности

Таблица 6

Оценка хореографической подготовленности

Раздел подготовки	Содержание норматива
Урок хореографии	* <i>Demi plie</i> (полуприсед) * <i>Grand plie</i> (присед) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др
	* <i>Battement tendu</i> (выставление ноги на носок (на точку)) * <i>Battement tendu</i> (резкий подъем ноги на 25-45) по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями
	* <i>Rond de jambe par terre</i> (круговое движение ногой) * <i>Rond de jambe en I air</i> (круговое движение голенью) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями

	* Batlement fondu (плавное сгибание и разгибание ноги на 45?, 90?), * Batlementfrappe; battlementdoublefrappe(резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25?, 45?) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
	* <i>Grand battlement jete (маху)</i> на 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
Танцевальная Подготовка	Народно-характерные танцы, Современные танцы Комбинации шагов фитнес - аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)

Танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов.

Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0,1 – 0,2 балла – незначительные нарушения; 0,3 – 0,4 балла – значительные нарушения и 0,5 балла – грубые нарушения.

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

Таблица 7

Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	баллы															
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	
м на время с ого старта, сек\	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	
ок в длину с	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	
ок вверх без а руками, см	42	41 – 42	39 – 38	37 – 36	35 – 34	33 – 32	31 – 30	29 – 28	27 – 26	25 – 24	23 – 22	21 – 20	19 – 18	17 – 16	15 – 14	
ок вверх со ом руками, см	50	49 – 48	47 – 46	45 – 44	43 – 42	41 – 40	39 – 38	37 – 36	35 – 34	33 – 32	31 – 30	29 – 28	27 – 26	25 – 24	23 – 22	
висе н.стенкеподнимание их ног на 90?	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	
кнение ног в висена тенке, ногипод 90?,	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	
имание на другая нога прямая,	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	
гивание на рукахв а перекладине	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	
мание от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	
ки в упоре лежаза 20 аз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	
а на руках у д, мин, сек	2	1,54	1,48	1,42	1,36	1,30	1,24	1,18	1,12	1,6	1	1,54	1,48	1,42	1,36	
ывание из ениялежа на спине за раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	
ки со скакалкойза 20 аз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8	
ки на гимна.. йкуи отскок с ми ногами ин. раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	13	12	11	

Таблица 8

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седаногии вместе. Держать 3 сек.	Полная складка все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками Слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи, перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу.	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45
Шпагаты в 3-х Положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно Прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170?	Ноги разведены на 145? и касаются пола лодыжками.
Перевод (вокруг) палки назад – вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90?, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90

Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовки

Таблица 9

Комплексная оценка в баллах уровня физической подготовленности фитнес – аэробикой

Возрастет лет	Высокий			Средний			Низкий		
	Скорост. Силовые качества	Выносливость. гибкость	Суммарная оценка	Скорост. Силовые качества	Выносливость гибкость	Суммарная оценка	Скорост. Силовые качества	Выносливость.гибкость	Суммарная оценка
11-12 лет, 2 разряд	98,0	48,5	146,5	91,0	52,0	143,0	80,5	50,0	130,5
12-13 лет 1 разряд	112,0	52,5	164,5	105,5	56,0	161,5	93,0	54,0	147,0
14-15 лет КМС	115,5	59,5	175,0	108,5 – 114,5	58,0 – 60,0	166,5 – 174,5	108,0	58,5	166,6
16 лет и старше МС	120,0 – 126,0	63,0 – 66,5	186,0 – 189,5	112,0 – 119,0	60,5 – 62,5	172,5 – 181,5	111,9	60,0	171,9

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры-преподаватели, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Зал фитнес-аэробики;
2. Спортивный инвентарь:
 - скакалки - 15
 - обручи - 15
 - мячи – 15
 - скамейки гимнастические – 4 шт.
 - стенка гимнастические – 4 шт.
 - фитбол-мячи – 15 шт.
 - степ-платформы – 15 шт.
 - гимнастические коврики для аэробики – 15 шт.
3. Магнитофон / музыкальный центр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2000,- 306с:ил.
2. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов Теория технология подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М : Физкультура и спорт; 2004. -325с: ил.- Библиогр: с 315-321
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
4. Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф, дис... д-ра пед. Наук / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК –М., 1973.- 29с.
5. Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека? : (полемические заметки) / Ю.К.Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2001. - № 9, - 52-58.
6. Гимнастика : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : АСADEMIA, 2001 – 444с.
7. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике / В.Е. Горохова // Теория и практика физической культуры – 2002, - № 5 – с 22
8. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации пред соревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос.гос. Акад. Физ Культуры/ Теория и практика физической культуры – 2001, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв.
9. Делать? Определеие! : Растягиваться или не растягиваться? / Легкая атлетика – 2002,- № 9- с 26-27
10. Дюжина С.А. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры: автореф, дис. Канд.пед. наук / С.А.Дюжина – Смоленск, 2007-22с; ил – Библиогр,: с 21-22.
11. Еремина Е.А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование пред соревновательной подоговки акробатов высокой квалификации :автореф. Дис,.. канд. пед. Наук /Е.А.Еремина, Куб ГАФК- Краснодар, 2002 – 24 с.: ил. Библиогр; с.24
12. Каравацкая Н.А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: дис. ... канд, пед, наук / Н.А. Каравацкая; СГИФК – Смоленск, 2002 – 212с: Библиогр: с.122-142.

13. Кривошекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта; учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М: Издательский центр «Академия», 2000-480с
15. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры – 2002 - №8 – с 15-17.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для группы спортивно-оздоровительной подготовки по фитнес-аэробике (нагрузка 3
часа в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов в неделю
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении фитнес-аэробики	2
1.2	Правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	2
1.3	Спортивный инвентарь и бережное отношение к нему	2
1.4	Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания	4
1.5	Основные физические качества - сила, быстрота, ловкость, гибкости, выносливость.	4
Итого часов:		15
2. Практическая подготовка		
2.1	<i>Общая физическая подготовка</i>	
	Общеразвивающие упражнения: -упражнения в парах (из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны туловища, перетягивание); - упражнения без предмета (для рук, шеи и туловища, ног)	20 20
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч)	21
2.3	Подвижные игры, на развитие ловкости, быстроты, выносливости	20
2.4	Легкая атлетика (ходьба с изменением темпа)	18
2.5	Изучение танцевальных ходов, движений и шагов.	18
Итого часов ОФП:		117
3. Контрольные нормативы и соревнования		
3.1	Приём контрольных нормативов	6
Итого часов:		6
Всего за год:		138

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для группы начальной подготовки по фитнес-аэробике
первого года обучения (нагрузка 6 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Техника безопасности и правила поведения на учебно-тренировочных занятиях.	1
1.2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1
1.3	Общая характеристика спортивной подготовки.	1
1.4	Правила судейства, организация и проведение соревнований	1
1.5	Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес – аэробике.	4
1.6	Хореографические движения (просмотр видеоматериалов)	6
Итого часов:		14
2. Практическая подготовка		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения: - упражнения без предмета (для рук, шеи и туловища, ног); - упражнения в парах (из различных исходных положений-сгибание и разгибание рук, наклоны туловища, перетягивание)	30 24
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч)	20
1.3	Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, степ-платформа)	20
1.4	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	18
1.5	Легкая атлетика (ходьба с изменением темпа, бег трусцой)	10
Итого часов ОФП:		122
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Упражнения на развитие силы мышц пресса, спины, верхних конечностей.	18
2.2	Упражнения на выработку правильного дыхания. Координация правильных дыхательных и моторных движений.	10
2.3	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики: берёзка, мостик, кувырок (кульбит), упражнения на развитие пресса, стойки на голове, стойки на руках, перевороты, махи ногами и руками, отжимания, шпагат (для подготовленных)	43
2.4	Постановка сценических номеров	14
Итого часов СФП:		85
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Классическая аэробика (постановка усложненных аэробных связок)	22
3.2	Хореографическая подготовка. Изучение танцевальных ходов, движений и шагов.	21
Итого часов:		42
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	4
4.2	Участие в конкурсах, фестивалях	6
Итого часов:		10
<i>5. Судейская и тренерская практика</i>		1
<i>6. Углубленное медицинское обследование</i>		2
Всего за год:		276

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для группы начальной подготовки по фитнес-аэробике
свыше 2-х лет обучения (нагрузка 9 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
3. Теоретическая подготовка		
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении фитнес-аэробики.	2
1.2	Правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях	3
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
1.4	Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания	3
1.5	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи	2
1.6	Танцы: стили и направления.	8
1.7	Оценка уровня знаний по теории	3
Итого часов:		23
2. Практическая подготовка		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Строевые упражнения (понятие «строй», «шеренга», «ряд», «колонна», «замыкающий», «шеренга» и практическое применение их)	20
1.2	Общеразвивающие упражнения: - упражнения без предмета (для рук, шеи и туловища, ног); - упражнения в парах (из различных исходных положениях-сгибание и разгибание рук, наклоны туловища, перетягивание)	42 28 24
1.3	Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, обруч)	35
1.4	Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка)	32
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	32
1.6	Легкая атлетика (ходьба с изменением темпа, бег)	26
Итого часов ОФП:		239
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (наклоны, прогибы, махи в различных направлениях, сед с глубоким наклоном вперед)	40
2.2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентация в пространстве.	32
2.3	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	26
Итого часов СФП:		98
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Базовые шаги и простые связки танцевальной аэробики: - шаг с касанием; - открытый шаг; - захлест голени; - выпады; - приставные шаги; - подъем колена; - движение из стороны в сторону;	34
3.2	Размещение (ориентация) на площадке (сцене).	8
Итого часов:		42
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	6
4.2	Участие в конкурсах, фестивалях	4
Итого часов:		10
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
Итого часов:		2
Всего за год:		414

