



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

/В.О. Хупавко/

«28» апреля 2023 года

приказ № \_\_\_\_\_ от 28.04.2023 года

ПРИНЯТ

на педагогическом совете

МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

от 27.04.2023 года № 1

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

*(Разработана в соответствии с ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 947, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 13.12.2022 года № 71491)*

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФАКЕЛ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
(МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска)**

**г. Челябинск, ул. Университетская Набережная, 34, тел./факс (351)798-07-22**



Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Челябинск, 2023 г.

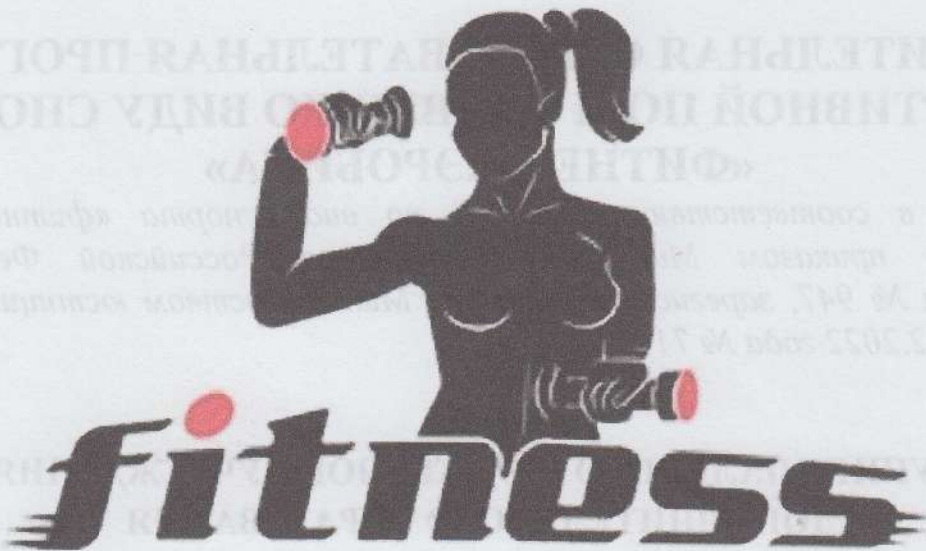
*Авторы программы:*

Руководитель рабочей группы

*А.Ф. Малкова* – заместитель директора МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

Члены рабочей группы

*К.Д. Рождественская* – инструктор-методист МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска



Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 947, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 13.12.2022 года № 71491)

Программа предназначена для организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» на отделении фитнес-аэробики в МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

Раскрывает характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», систему контроля, рабочую программу по виду спорта (спортивным дисциплинам «аэробика», «аэробика (5 человек)», «степ-аэробика», «хип-хоп»), особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам и условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	Стр. 1-3
	Цели и задачи .....	Стр. 1-3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	Стр. 4-53
	Характеристика вида спорта «фитнес-аэробика» .....	Стр. 4-7
	Нормативные требования с срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	Стр. 7-10
	Объём Программы .....	Стр. 10-16
	Виды (формы обучения) .....	Стр. 17-23
	Годовой учебно-тренировочный план .....	Стр. 23-30
	Календарный план воспитательной работы .....	Стр. 30-37
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	Стр. 37-41
	Планы инструкторской и судейской практики .....	Стр. 42-47
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	Стр. 47-53
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	Стр. 54-71
	Требования к результатам прохождения программы .....	Стр. 54-56
	Аттестация обучающихся учреждения .....	Стр. 56
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	Стр. 57-71
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	Стр. 72-133
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	Стр. 81-133
	Учебно-тематический план Программы .....	Стр. 133, Стр. 117-123
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ .....	Стр. 134
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	Стр. 135-141

	Материально-технические условия реализации Программы	Стр. 135-138
	Кадровые условия реализации Программы .....	Стр. 138-139
а)	Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками .....	Стр. 138
б)	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения .....	Стр. 138
в)	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения .....	Стр. 138-139
	Информационно-методические условия реализации Программы .....	Стр. 139-141
	Приложение № 1 .....	Стр. 142-169
	Приложение № 2 .....	Стр. 170-189
	Приложение № 3 .....	Стр. 190

## I

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам «аэробика», «аэробика (5 человек)», «степ-аэробика», «хип-хоп» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 947 (далее – ФССП), зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 года № 71491 на отделении «фитнес-аэробика» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Факел» города Челябинска. Программа составлена в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1233 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного, поэтапного процесса спортивной подготовки и планомерного роста спортивного мастерства обучающихся.

Спортивная подготовка представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в подготовке обучающегося, способного достичь наивысших спортивных результатов. Достижение указанной цели может зависеть от:

- оптимального уровня исходных данных обучающегося;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия материально-технической базы;
- качества организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Достижение поставленной цели, куда может входить достижение необходимого уровня физической и специальной работоспособности, выполнение спортивной квалификации (спортивных разрядов), результаты соревнований, лежит через решение задач, выраженных в реальных показателях. Они определяют модельные характеристики аэробистов на каждом этапе спортивной подготовки, в

связи, с чем рекомендовано устанавливать определённые поэтапные задачи на всём протяжении спортивной деятельности обучающихся.

Цель Программы воплощается с необходимостью обеспечения решений конкретных задач на каждом этапе спортивной подготовки, конкретизируемых с учётом индивидуальных возможностей обучающихся и основных направлений (компонентов) спортивной подготовки.

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических и специальных качеств обучающихся, их спортивного совершенствования. Конкретизация целей и основных задач подготовки обучающихся находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

### 1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЭНП):

*Основными задачами* спортивной подготовки являются:

- укрепление состояния здоровья обучающихся;
- устранение недостатков физического развития и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;
- привлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по фитнес-аэробике, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- освоение основ техники движений в фитнес-аэробике, основ техники соревновательных и вспомогательных упражнений;
- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности и развитие аэробной выносливости, силовых и координационных возможностей, ритмической координации;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск и отбор талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости;
- выявление способностей обучающихся к занятиям той или иной дисциплиной фитнес-аэробики;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в фитнес-аэробике.

### 2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации):

*Основными задачами* подготовки являются:

- укрепление здоровья обучающихся, устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- совершенствование спортивно-технического арсенала обучающегося;

- планомерное повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- гармоничное совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени;
- воспитание физических, морально-волевых и специальных психологических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

### 3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭССМ):

*Основными задачами* подготовки являются:

- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств и координационных возможностей;
- совершенствование технических элементов программы, уделяя при этом внимание на увеличение объёма технических средств и методов;
- прочное совершенствование базовой техники постановочных программ;
- повышение уровня психологической подготовки;
- реализация достигнутой подготовленности в соревновательной деятельности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных результатов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- выполнение квалификационных требований.

### 4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭВСМ):

*Основными задачами* подготовки являются:

- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, индивидуального и командного стиля, развитие творческих способностей.
- совершенствование технического мастерства обучающегося и достижение его стабильности во взаимодействии с партнёрами;
- подведение уровня подготовленности обучающегося к требованиям соревнований высокого уровня;
- повышение мощности и остроты соревновательных действий и дальнейшее приобретение соревновательного опыта в турнирах и соревнованиях различного ранга;
- достижение результатов уровня сборных команд Российской Федерации, дающих право претендовать на включение в резервный и основной состав сборных команд Российской Федерации по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- подготовка спортивного резерва.

## II

**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Фитнес-аэробика* – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всём мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший всё лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Фитнес-аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе, впитавший в себя самые популярные и современные направления: классической аэробики, степ-аэробики, хип-хоп-аэробики.

Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес-аэробики среди детей, подростков и молодёжи.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика – полиструктурный, эмоциональный, высокоинтенсивный, достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта.

Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций, где используются элементы художественной и спортивной гимнастики, танцевальные движения с работой в аэробно-анаэробном режиме. Для композиций характерно разнообразие движений разной ритмики без использования реквизита, на разных уровнях (низком, среднем, высоком) учебно-тренировочных нагрузок.

Специфика фитнес-аэробики с каждым годом предъявляет всё более и более высокие требования к двигательной и функциональной подготовленности аэробистов. Под динамичную музыку команда должна показать мини-спектакль из различных элементов, за что получает от судейской бригады – баллы. Судейство осуществляется бригадой из 5-7 судей. Судьи по технике – 3-4 человека, судьи по артистизму – 2-3 человека. При возникновении спорных моментов, решающее слово – за судьёй по технике № 1. Время, отведённое на выступление во всех возрастных категориях – 2 минуты ± 5 секунд.

Зародившись как эффективная и доступная физкультурно-оздоровительная система, фитнес-аэробика в настоящее время стала одним из видов спорта, имеющим свои строгие правила и систему соревнований. Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) – Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. Первый Чемпионат Мира по фитнес-аэробике прошёл во Франции в 1999 году, во втором в Бельгии принимали участие и российские спортсмены. С целью популяризации данного вида спорта на Чемпионаты Мира и



Европы допускаются по три команды в каждом виде от страны. В 2005 году фитнес-аэробика в нашей стране введена в государственный реестр видов спорта как спортивная дисциплина. В 2006 г. произошло окончательное официальное признание фитнес-аэробики как вида спорта.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика – это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие. Огромное разнообразие программ фитнес-аэробики рассчитано на достижение многих целей. Уделяя внимание одной программе, учишься красиво двигаться, другая подтянет мышцы, третья поможет обрести красивую осанку. При этом всегда будешь менять свою деятельность. Танцевать, шагать, поднимать груз, прыгать или учиться держать равновесие.

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся по нескольким дисциплинам. Состав команды в каждой из них различён в любом сочетании мужчин и женщин. Под патронатом Федерации фитнес-аэробики России проводятся чемпионаты страны в аэробике и степ-аэробике среди взрослых (с 17 лет и старше), первенства среди юниоров и юниорок, юношей и девушек в двух возрастных группах (11-13 лет и 14-16 лет) и соревнования для детей (до 10 лет). В хип-хопе: кадеты 7-13 лет, юниоры 12-17 лет, взрослые 17 лет и старше.

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

*Хип-хоп* – одна из дисциплин фитнес-аэробики. Культура хип-хопа зародилась в Нью-Йорке среди латиноамериканцев и афроамериканцев в конце 60-ых годов. Этот стиль, имеющий много общего с рэпом, музыкой *scratch* и граффити, соединил в себе движения брейк-данса и *body-popping* и получил международное признание в 70-ые годы. В 80-ые годы новый стиль хип-хоп проникает в видеоклипы рэп-исполнителей, при этом он отличается от стилей брейк-данса с их акробатическими движениями своим особым вниманием на движениях ног и стоп. Вслед за этим появление музыки стиля «Хаус» привнесло уже в хип-хоп целый ряд изменений, и сделала этот стиль более свободным.

Стили старой школы хип-хопа, такие как *locking*, *ropping* и *breakdancing*, зародились на улицах и в клубах США в 70-ые годы на основе импровизаций с шагами и движениями. Для старой школы музыки хип-хоп была характерна высокая ударность, сочетающаяся с движениями в стиле брейк-данса. Музыкальные клипы таких исполнителей как *BobbyBrown*, *BellBivDevoe*, *HeavyD* и *M.C. Hammer*

подтвердили, что возникла новая волна танцевальной культуры, и молодые танцоры готовы были исследовать и открывать для себя эти новые формы. В ходе постоянного творческого поиска новых вариантов возникали и возникают всё новые движения и различные смешанные стили старой школы. Такие актуальные направления, культуры и дисциплины, как MartialArts, Reggae и SoulTrain также повлияли и нашли своё отражение в стилях хип-хопа новой школы, получившей своё развитие в конце 80-ых годов. Движения были очень простыми, использовались такие популярные в этот период шаги как War, Runningman, RogerRabbit, Robosop. Это были движения, которые мог повторить каждый, в отличие от старой школы. Но, тем не менее, сейчас новая школа куда более развита и усложнена. Многие танцоры «перекроили» popping или electricboogie и привнесли свои собственные движения.

В настоящее время в хип-хопе много индивидуальных стилей, но корнями это направление уходит в старую и новую школы. Множество факторов стало причиной смещения музыкальных стилей и танцевальных движений, которые впоследствии стали ассоциироваться с тем или иным хореографом, из-за чего невозможно дать однозначное определение стилю хип-хопа.

Хип-хоп приобрёл огромную популярность и в 90-ые годы занял своё место в фитнес-клубах, став популярной и увлекательной альтернативой физическим упражнениям, т.к. способствует улучшению сердечнососудистой системы, развивает выносливость и гибкость. Этот фактор и лёг в основу первоначальной концепции соревнований по фитнес-хип-хоп аэробике, проходящих под эгидой FISAF. В этой номинации делается акцент не только на экспрессивности танца, но и на физических аспектах и основах хорошего самочувствия. Таким образом, выступление команд в номинации фитнес-хип-хоп аэробика должно демонстрировать как хорошую физическую подготовку, так и умение всеми членами команды использовать экспрессию движений и музыки.

В отличие от номинаций фитнес-степ-аэробика и фитнес-аэробика, эта номинация выражает дух фитнес субкультуры – хип-хоп, но при этом следует избегать использования ненормативной лексики или жестов оскорбительного содержания.

Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень и мастерство, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя всё новые вершины.

Спортивные дисциплины определяются учреждением, реализующим Программу спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, спортивных дисциплин. Как признанный вид спорта фитнес-аэробика выделяет свои

спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по фитнес-аэробике представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

**Дисциплины вида спорта «фитнес-аэробика» (номер-код – 125 000 13 11 Я)**

<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер-код спортивной дисциплины</b>
Аэробика	125 001 18 11 Я
Аэробика (5 человек)	125 004 18 11 Я
Степ-аэробика	125 002 18 11 Я
Хип-хоп	125 003 18 11 Я
Хип-хоп – большая группа	125 006 18 11 Л

3. Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также количество лиц, проходящие спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены с учётом приложения № 1 к ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» и составляют следующие показатели (смотрим таблицу № 2):

Таблица № 2

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	7	от 8
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	от 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	от 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	от 1

МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска предполагает организацию и осуществление спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» на всех её этапах.

1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЭНП до года обучения и свыше года обучения). Продолжительность этапа до 3-х лет. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие пройти спортивную подготовку, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления – 7 лет при соответствии сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки, установленные требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года обучения и свыше года обучения).

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники целостного упражнения в избранном виде спорта, выбор спортивной дисциплины для прохождения спортивной подготовки на отделении фитнес-аэробики. Эффективность освоения упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств. Применение на этапе начальной подготовки в значительном объёме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных аэробистов.

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации до трёх лет обучения и свыше трёх лет обучения). Продолжительность этапа до 5-ти лет. Группы формируются из числа лиц, желающих пройти спортивную подготовку, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления – 10 лет с проявлением необходимых способностей в фитнес-аэробике в соответствии со сдачей нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также имеющих уровень спортивной квалификации (спортивные разряды), установленные требованиями федерального стандарта спортивной подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Учебно-тренировочный этап подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации обучающегося, поэтому физическая подготовка становится более целенаправленной.

Перед тренерами-преподавателями встаёт задача правильного подбора соответствующих учебно-тренировочных средств с учётом избранного вида спорта «фитнес-аэробика».

Этап спортивной специализации характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде аэробики. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

На данном этапе спортивной подготовки в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств различных мышечных групп осуществляется путём локального воздействия, т.е. применением в учебно-тренировочном процессе специально подобранных комплексов.

Процесс освоения техники предполагает переход из одного качественного состояния обучающегося в другое, реализуется как целостный системный процесс взаимоизменения других сторон специализированной подготовки. Процесс освоения новой техники базируется на знании, общественном опыте и его субъективном проявлении, умении анализировать ведущие звенья целостного действия и синтезировать динамическую структуру изучаемого движения, а также на развитии специальных физических способностей.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени отводится на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Главное правило технической подготовки – чем больше специально-подготовительные упражнения схожи по структуре с изучаемым движением, тем большие предпосылки создаются для освоения техники.

Для зачисления на следующий этап спортивной подготовки, необходимо выполнение требований федерального стандарта спортивной подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства. Перевод с одного периода спортивной подготовки на другой осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

### 3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭССМ):

Продолжительность этапа – не ограничивается. Группы формируются из лиц, успешно прошедших спортивную подготовку на этапе спортивной специализации в учебно-тренировочных группах и выполнивших соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «фитнес-аэробика» – «первый спортивный разряд», а также успешно сдавших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства. Перевод с одного периода спортивной подготовки на другой осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, стабильности

демонстрации высоких спортивных результатов или динамики их прироста на официальных спортивных соревнованиях различного уровня и ранга, а также выполнивших соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «фитнес-аэробика» – «кандидат в мастера спорта». Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Челябинской области по виду спорта «фитнес-аэробика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

На данном этапе подготовка обучающихся может осуществляться по индивидуальным планам и ведётся на поддержание высокого уровня спортивной мотивации на перенесение больших учебно-тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

#### 4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭВСМ):

Продолжительность этапа – не ограничивается. Возрастные границы, лиц проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Челябинской области и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Группы формируются из числа перспективных обучающихся, успешно прошедшие предыдущий этап спортивной подготовки, имеющие уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) не ниже «мастер спорта России».

На данном этапе спортивная подготовка обучающихся может осуществляться по индивидуальным планам на формирование мотивации на перенесение больших учебно-тренировочных нагрузок, обеспечение более успешной адаптации к требованиям спорта высших достижений и целевой установки на показатели наивысших спортивных результатов.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки рекомендовано учитывать:

- оптимальный возраст для достижения наилучших спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высоком уровне.

4. Объём Программы представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю и общему количеству часов в год в соответствии с приложением № 2 к ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» и отражённых в таблице № 3.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	21-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок. Учебно-тренировочная нагрузка возрастает постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе высшего спортивного мастерства. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения заданий и т.д. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный объём увеличивается от 312 до 1664 ч/год, а также увеличивается и количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объёмов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне, представленный в таблице № 3.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных аэробистов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной подготовки до последующих этапов;
- соответствие уровня учебно-тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учёт закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объёма и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне, обеспечивая этим последовательность

нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки аэробистов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям его организма, и будет направлена, на улучшение способностей организма обучающегося спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Лица, проходящие спортивную подготовку, получают рекомендуемый объём учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с этапом и годом их обучения, в соответствии с таблицей № 3 и режимом учебно-тренировочной работы. Рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных нагрузок (в часах) отражены в годовых учебно-тренировочных планах по этапам спортивной подготовки, с учётом его специфики, где отражены все его основные виды и иные мероприятия (таблицы №№ 6-9).

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учётом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренный федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

*Нагрузка* – это мера воздействия физических упражнений на организм обучающегося.

Систематическое выполнение определённого рода физических упражнений вызывает следующие основные положительные функциональные эффекты:

1. Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма, определяется ростом максимальных показателей при выполнении тестов.
2. Повышение экономичности, эффективности деятельности всего организма, проявляется в уменьшении функциональных сдвигов в деятельности систем организма при выполнении определённой работы.

В основе этих положительных эффектов лежат:

1. Структурно-функциональные изменения ведущих органов жизнедеятельности при выполнении определённой работы.
2. Совершенствование клеточной регуляции функций в процессе выполнения физических упражнений.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями.

Внешние параметры нагрузки характеризуют величину выполненной обучающимся механической работы или её продолжительность. А внутренние показатели нагрузки иллюстрируют величину ответной реакции организма на выполненную механическую работу.



Величина нагрузки определяется параметрами:

- объём – определяется длительностью работы, длиной повторяемых отрезков;
- интенсивность – результат, величина повторений с максимальным усилием;
- интервал отдыха;
- характер отдыха;
- число повторений.

При этом направленность воздействия учебно-тренировочных нагрузок на организм обучающегося определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объёмом (продолжительностью) работы;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении учебно-тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления учебно-тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени и т.п.) и объёма работы (выраженного в часах, в километрах, числом учебно-тренировочных занятий, соревновательных стартов, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния обучающегося, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объёму и интенсивности работа вызывает различную реакцию у обучающихся разной квалификации. Более того, предельная (большая) нагрузка, предполагающая, естественно, различные объёмы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от её выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее. Продолжительность и характер интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Одним из основных вопросов при занятии физической подготовкой является выбор оптимальных нагрузок, таких, в результате которых после восстановления происходит наибольший адаптационный эффект. Кроме того нагрузка может быть привычной, которая не вызывает адаптационных сдвигов, или максимальной, при выполнении которой происходят функциональные сдвиги до предела адаптации.

В процессе тренировки повышение функциональных возможностей отдельных органов и всего организма происходит в том случае, если систематические нагрузки значительны. По своей величине они достигают или превышают пороговую нагрузку, которая должна быть выше повседневной. Основное правило в выборе пороговых нагрузок заключается в том, что они должны соответствовать текущим функциональным возможностям обучающегося спортсмена. Принцип индивидуализации в значительной мере опирается на принцип пороговых нагрузок.

Учебно-тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед обучающимися, к которым можно отнести:

1. Реабилитация после всевозможных перенесённых заболеваний, в том числе и хронических.
2. Восстановительно-оздоровительная деятельность для снятия психологического и физического напряжения после работы.
3. Поддержание тренированности на имеющемся уровне.
4. Повышение физической подготовки. Развитие функциональных возможностей организма.

Учебно-тренировочные нагрузки подразделяются по:

1. характеру: учебно-тренировочные, соревновательные.
2. степени сходства с соревновательным упражнением: специфические, неспецифические.
3. величине нагрузки: малые, средние, околопредельные, предельные.
4. направленности: совершенствующие двигательные качества, совершенствующие компоненты двигательных качеств (алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие технику движений, совершенствующие компоненты психической подготовленности, совершенствующие тактическое мастерство.
5. координационной сложности: не требующих значительной мобилизации координационных способностей, связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.
6. психической напряжённости: напряжённые, менее напряжённые.
7. величине воздействия на организм: развивающие, стабилизирующие, восстановительные.

Специфические нагрузки это нагрузки существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

*Развивающие нагрузки* – характеризующиеся высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывающие значительный уровень утомления. Такие нагрузки требуют восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем от 24-96 часов.

*Стабилизирующие нагрузки*, воздействуют на организм обучающегося на уровне 50-60 % по отношению к большим нагрузкам и требуют восстановления наиболее утомлённых систем от 12 до 24 часов.

*Восстановительные нагрузки* это нагрузки на уровне 25-30 % по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 часов.

К признакам эффективности учебно-тренировочных нагрузок можно отнести:

- специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;
- напряжённость, которая проявляется при включении определённых механизмов энергообеспечения;
- величину нагрузки, как количественную меру воздействия упражнения на организм обучающегося.

Классификация учебно-тренировочных нагрузок даёт представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В классификации учебно-тренировочных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определённые физиологические границы.

Характеристики этих зон:

*Аэробная восстановительная зона.* Ближайший учебно-тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140-145 ударов/минуту. Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме совершенствует аэробные способности (общую выносливость). Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

Объём работы в течение макроцикла в этой зоне составляет от 20 до 30 %.

*Аэробная развивающая зона* – Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160-175 ударов/минуту. Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с постановочной программой команды. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального упражнения. Объём работы в этой зоне в макроцикле составляет от 40 до 80 %.

*Смешанная аэробно-анаэробная зона* – Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180-185 ударов/минуту. Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2 часов. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и

интервального экстенсивного упражнения. Объём работы в макроцикле в этой зоне составляет от 5 до 35 %.

*Анаэробно-гликолитическая зона* – ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 ударов/минуту. Суммарная учебно-тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 минут. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей. Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 секунд до 6-10 мин. Основным методом – интервального интенсивного упражнения. Объём работы в этой зоне в макроцикле составляет от 2 до 7 %.

*Анаэробно-алактатная зона* – Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС, так как работа кратковременная и не превышает 15-20 секунд в одном повторении. Поэтому ЧСС не успевает достигнуть высоких показателей. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Суммарная учебно-тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150 секунд за одно учебно-тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объём работы в макроцикле составляет от 1 до 5 %.

В процессе подготовки к соревнованиям на первый план выдвигается регулирование динамики нагрузки с таким расчётом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивный результат в намеченные сроки.

Из соотношений параметров объёма и интенсивности нагрузок можно выделить следующие правила, касающиеся их динамики в тренировке:

- чем меньше частота и интенсивность учебно-тренировочных занятий, тем продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок, но степень их прироста каждый раз незначительна;
- чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и чем выше общая интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике, тем чаще появляются в ней «волны»;
- на этапах особенно значительного увеличения суммарного объёма нагрузок (что бывает необходимо для обеспечения долговременных адаптации морфофункционального характера) доля нагрузок высокой интенсивности и степень её увеличения лимитированы тем больше, чем значительнее возрастает суммарный объём нагрузок, и наоборот;
- на этапах особенно значительного увеличения суммарной интенсивности нагрузок (что необходимо для ускорения темпов развития специальной тренированности) их общий объём лимитирован тем больше, чем значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, носят комплексный характер, и осуществляются в следующих *основных формах*:

5.1. Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся по расписанию, обычно направлены на обучение лиц, проходящие спортивную подготовку в спортивной школе и повышение их мастерства. Могут быть групповыми, индивидуальными, либо смешанными.

Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой, обычно с малой нагрузкой, а также в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в другое время дня.

Учебно-тренировочное занятие по фитнес-аэробике имеет определённую структуру: вводная (подготовительная) часть, основная и заключительная часть.

Типовая структура занятий включает 3 части:

1. *Подготовительная часть* – по продолжительности занимает 8-10' и имеет собственные задачи.

Задачи биологического аспекта – подготовка организма обучающихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта – формирование у аэробистов умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность обучающихся в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у них таких двигательных качеств как сила, выносливость.

2. *Основная часть* – по продолжительности занимает 30-40' и содержит следующие задачи:

- формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков;
- развитие волевых и физических качеств обучающихся.

Для решения этих задач в основной части учебно-тренировочного занятия используется значительный подъём упражнений разной направленности.

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовой техники выполнения движений. Интенсивность занятия и объём практической работы определяется на основании физической подготовленности обучающихся.

Основная часть тренировки должна состоять из пяти важнейших элементов:

- краткое изучение техники упражнений, движений;
- развитие скорости;

- развитие силы;
- развитие выносливости;
- взаимосвязь перечисленных выше качеств.

Новые технические движения изучаются в начале занятия, когда наиболее обострено внимание обучающихся, нет физической усталости. Только в этом случае они смогут наиболее качественно отработать новую технику. После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего учебно-тренировочного занятия.

3. *Заключительная часть* – занимает 5-10'.

Заключительная часть способствует возвращению организма обучающегося в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.). Т.е. можно использовать любые упражнения, которые снимают напряжение, способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения.

Создаются предпосылки для восстановительных процессов. Психологический настрой на предстоящую деятельность. Подведение итогов и задание на дом. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки и её непрерывности, подготовки к соревнованиям и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются и проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Они проводятся также в целях качественной подготовки обучающихся, команд и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и команд, задач и ранга, предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведённых в федеральном стандарте спортивной

подготовки, представленных с учётом приложения № 3 к ФССП (смотрим таблицу № 4).

Таблица № 4

№ n/n	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

	Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования по виду спорта «фитнес-аэробика» являются не только способом определения победителя, но и главным средством подготовки обучающегося, совершенствования его спортивного мастерства, контроля на уровне подготовленности и т.п. Они являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки, основой существования и развития спорта, а также его популяризации. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы, целесообразно поэтапно, последовательно подходить к определению ранга соревнований по значимости, месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации обучающихся и соответственно планированию учебно-тренировочного процесса. Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на рабочие потенциалы организма аэробистов, где наблюдаются максимальные скорости движений и действий, проявление максимальной силы и выносливости, координационная сложность. В последние годы выросло внимание к



модельным характеристикам соревновательной деятельности. Это связано с определением общей стратегии подготовки – выбора средств и методов тренировки, параметров учебно-тренировочных нагрузок, вне учебно-тренировочных факторов и т.д. Параметры соревновательной деятельности по виду спорта «фитнес-аэробика», планируемые в группах на всех этапах спортивной подготовки, отражённые в таблице № 5 рекомендованы в системе планирования и контроля спортивной подготовки обучающихся. При составлении плана соревновательной деятельности в число которого, входят соревнования различного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), определяется их количество, намечаются какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того чтобы подготовить обучающихся (команду) к каждому из них технически, тактически, морально и психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров-преподавателей могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп обучающихся, календарь соревнований, опыт и подходы тренера-преподавателя к решению задач учебно-тренировочного процесса.

Объём соревновательной деятельности представлен в соответствии с приложением № 4 к ФССП, соответственно обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, получают объём соревновательной деятельности по виду спорта «фитнес-аэробика», в соответствии с этапом и годом прохождения спортивной подготовки, представленные в таблице № 5.

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
для спортивной дисциплины «фитнес-аэробика»						
Контрольные	1	2	2	3	3	3
Отборочные	---	1	2	2	2	2
Основные	---	1	2	2	1	1

Под объёмом соревновательной деятельности подразумевается определение и планирование различных соревнований на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Челябинской области и города Челябинска. Соревнования планируются и проводятся исходя из оптимального качества календарных игр для каждой возрастной группы.

В таблице № 5 представлены следующие *виды соревнований*, которые в процессе спортивной подготовки решают свои определённые задачи:

- *контрольные соревнования* служат средством подготовки обучающихся, для внесения коррективов в её содержание. Такие соревнования проводятся с целью подготовки команды к предстоящим календарным соревнованиям и проверки готовности обучающихся к ним. В контрольных соревнованиях делается упор на использование ранее изученных групповых и командных действий.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуют сборные команды, отбирают участников на основные соревнования. Здесь перед обучающимися ставится задача завоевать определённое место позволяющее попасть в состав участников основных соревнований;
- *основные соревнования* – это соревнования, целью которых является повышение квалификации обучающегося, достижение им победы или завоевание возможно более высоких мест на определённом этапе многолетней спортивной подготовки.

В соответствии с реализацией настоящей Программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» предусмотрены требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «фитнес-аэробика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, и лица, её осуществляющие, направляются МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.4. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

5.5. Инструкторская и судейская практика.

5.6. Тестирование и контроль

Одной из важнейших сторон спортивной тренировки является контроль.

*Цель контроля* – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении их специальной подготовленности по годам (периодам) прохождения спортивной подготовки и в зависимости от целевой направленности самого этапа спортивной подготовки.

*Задача спортивного контроля* – на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода спортивной подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

Основными критериями в подготовке обучающихся по виду спорта на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса можно рекомендовать:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания избранного вида спорта.

Наиболее информативным является комплексный контроль. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы контроля над уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. Контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

#### 5.7. Самостоятельная подготовка (работа по индивидуальным планам).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Она проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими аэробистами группы тренера-преподавателя, включает в себя учебно-тренировочные занятия под руководством наставника и самостоятельную работу обучающихся спортсменов. Самостоятельная работа обучающихся регламентируется личным тренером-преподавателем в пределах недельных объёмов нагрузки, определённых Программой.

6. Годовой учебно-тренировочный план – неотъемлемая часть дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика». Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с ним (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на отделении фитнес-аэробики).

*Годовой учебно-тренировочный план* учреждения – это документ, определяющий перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по

периодам обучения видов спортивной подготовки и иных мероприятий, осваивающих по данной Программе, их распределение по годам обучения в течение всего срока прохождения спортивной подготовки и общий объём отводимого на это времени.

В годовом учебно-тренировочном плане рекомендуется отражать:

- полный перечень содержания видов спортивной подготовки и иных мероприятий по этапам и годам обучения;
- количество часов, отводимых на каждый вид спортивной подготовки и иных мероприятий на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- этапы спортивной подготовки и время, отводимое для их прохождения, лицами желающими пройти спортивную подготовку в учреждении дополнительного образования.

Годовой учебно-тренировочный план, таким образом, упорядочивает структуру учебно-тренировочного года и определяет общий порядок планируемых учебно-тренировочных занятий.

Обращает на себя внимание преемственность видов спортивной подготовки и иных мероприятий от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Предлагаемый настоящей Программой учебно-тренировочный план предусматривает постепенное увеличение объёмов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки от новичка до спортсмена высокого класса.

В таблицах №№ 6-9 представлены годовые учебно-тренировочные планы для всех этапов спортивной подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фитнес-аэробика».



**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фитнес-аэробика»**  
**для этапа начальной подготовки**

Таблица № 6

№ n/n	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки					
		до года			свыше года		
		<i>1 год</i>			<i>2,3 год</i>		
		Недельная нагрузка в часах					
		<i>4,5</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		<i>2</i>					
		Наполняемость групп (человек)					
		<i>8</i>					
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>105</b> (45%)	<b>117</b> (45%)	<b>140</b> (45%)	<b>136</b> (43,5%)	<b>151</b> (41,5%)	<b>162</b> (39%)
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>48</b> (20,5%)	<b>53</b> (20,5%)	<b>64</b> (20,5%)	<b>64</b> (20,5%)	<b>80</b> (22%)	<b>98</b> (23,5%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---	---	---	---
4.	Техническая подготовка (ТП)	<b>35</b> (15%)	<b>39</b> (15%)	<b>47</b> (15%)	<b>51</b> (16,5%)	<b>62</b> (17%)	<b>75</b> (18%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>12</b> (5%)	<b>13</b> (5%)	<b>16</b> (5%)	<b>16</b> (5%)	<b>18</b> (5%)	<b>21</b> (5%)
6.	Инструкторская и судейская практика	---	---	---	---	---	---
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>7</b> (3%)	<b>8</b> (3%)	<b>9</b> (3%)	<b>9</b> (3%)	<b>11</b> (3%)	<b>12</b> (3%)
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	<b>27</b> (11,5%)	<b>30</b> (11,5%)	<b>36</b> (11,5%)	<b>36</b> (11,5%)	<b>42</b> (11,5%)	<b>48</b> (11,5%)
<b>Итого часов в год</b>		<b>234</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>416</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фитнес-аэробика»**  
**для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		до трёх лет				свыше трёх лет			
		<i>1,2,3 год</i>				<i>4,5 год</i>			
		Недельная нагрузка в часах							
		<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		3							
		Наполняемость групп (человек)							
		6							
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	156 (25%)	169 (25%)	181 (25%)	181 (25%)	195 (25%)	208 (25%)	221 (25%)	233 (25%)
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	144 (23%)	155 (23%)	168 (23%)	168 (23%)	179 (23%)	191 (23%)	203 (23%)	215 (23%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	62 (10%)	68 (10%)	73 (10%)	73 (10%)	78 (10%)	83 (10%)	88 (10%)	94 (10%)
4.	Техническая подготовка (ТП)	112 (18%)	122 (18%)	131 (18%)	131 (18%)	140 (18%)	150 (18%)	159 (18%)	168 (18%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44 (7%)	47 (7%)	51 (7%)	51 (7%)	55 (7%)	58 (7%)	62 (7%)	66 (7%)
6.	Инструкторская и судейская практика	3 (0,5%)	3 (0,5%)	4 (0,5%)	4 (0,5%)	4 (0,5%)	4 (0,5%)	5 (0,5%)	5 (0,5%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31 (5%)	34 (5%)	36 (5%)	36 (5%)	39 (5%)	42 (5%)	44 (5%)	47 (5%)
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	72 (11,5%)	78 (11,5%)	84 (11,5%)	81 (11,5%)	90 (11,5%)	96 (11,5%)	102 (11,5%)	108 (11,5%)
<b>Итого часов в год</b>		<b>624</b>	<b>676</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>780</b>	<b>832</b>	<b>884</b>	<b>936</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фитнес-аэробика»**  
**для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		не ограничивается			
		Недельная нагрузка в часах			
		21	22	23	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		4			
		Наполняемость групп (человек)			
		4			
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>164</b> (15%)	<b>172</b> (15%)	<b>179</b> (15%)	<b>187</b> (15%)
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>218</b> (20%)	<b>229</b> (20%)	<b>239</b> (20%)	<b>250</b> (20%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>131</b> (12%)	<b>137</b> (12%)	<b>143</b> (12%)	<b>150</b> (12%)
4.	Техническая подготовка (ТП)	<b>273</b> (25%)	<b>286</b> (25%)	<b>299</b> (25%)	<b>312</b> (25%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>87</b> (8%)	<b>91</b> (8%)	<b>96</b> (8%)	<b>100</b> (8%)
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>16</b> (1,5%)	<b>17</b> (1,5%)	<b>18</b> (1,5%)	<b>19</b> (1,5%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>77</b> (7%)	<b>80</b> (7%)	<b>84</b> (7%)	<b>87</b> (7%)
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	<b>126</b> (11,5%)	<b>132</b> (11,5%)	<b>138</b> (11,5%)	<b>143</b> (11,5%)
<b>Итого часов в год</b>		<b>1092</b>	<b>1144</b>	<b>1196</b>	<b>1248</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фитнес-аэробика»**  
**для этапа высшего спортивного мастерства**

Таблица № 9

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап высшего спортивного мастерства				
		не ограничивается				
		Недельная нагрузка в часах				
		24	26	28	30	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		4				
		Наполняемость групп (человек)				
1						
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>187</b> (15%)	<b>203</b> (15%)	<b>218</b> (15%)	<b>234</b> (15%)	<b>250</b> (15%)
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>193</b> (15,5%)	<b>210</b> (15,5%)	<b>226</b> (15,5%)	<b>242</b> (15,5%)	<b>258</b> (15,5%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>150</b> (12%)	<b>162</b> (12%)	<b>175</b> (12%)	<b>187</b> (12%)	<b>200</b> (12%)
4.	Техническая подготовка (ТП)	<b>349</b> (28%)	<b>379</b> (28%)	<b>408</b> (28%)	<b>437</b> (28%)	<b>466</b> (28%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>100</b> (8%)	<b>108</b> (8%)	<b>117</b> (8%)	<b>125</b> (8%)	<b>133</b> (8%)
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>25</b> (2%)	<b>27</b> (2%)	<b>29</b> (2%)	<b>31</b> (2%)	<b>33</b> (2%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>100</b> (8%)	<b>108</b> (8%)	<b>116</b> (8%)	<b>125</b> (8%)	<b>133</b> (8%)
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	<b>144</b> (11,5%)	<b>155</b> (11,5%)	<b>167</b> (11,5%)	<b>179</b> (11,5%)	<b>191</b> (11,5%)
<b>Итого часов в год</b>		<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1560</b>	<b>1664</b>

\* Самостоятельная подготовка обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом



Спортивная подготовка на каждом этапе распределена на виды спортивной подготовки и иные мероприятия. Каждый из них регламентирован в процентном соотношении с этапами спортивной подготовки. В процессе реализации Программы рекомендовано следующее соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» представленный в таблице № 10.

Таблица №10

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	40-45	25-30	15-20	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	20-25	23-28	20-25	18-23
Участие в спортивных соревнованиях (%)	----	10-12	12-18	12-20
Техническая подготовка (%)	15-18	18-23	25-30	28-35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	7-10	8-12	8-12
Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-2	1-3	2-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	5-7	7-10	8-12

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» установлена

в часах и не должна превышать:

- этап начальной подготовки – 2 часов;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 часов;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- этап высшего спортивного мастерства – 4 часов;
- при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – 8 часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности в учреждениях дополнительного образования. Её сущность состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путём обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Она входит в состав образовательных программ.

Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств могут использоваться учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования и мероприятия, беседы, наглядные пособия, собрания, кинофильмы, произведения искусства, общественная деятельность и т.д. Воспитательная работа предполагает тесное единство направлений воспитательной работы с учётом особенностей физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Напряжённая учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанные с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Она неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Среди основных задач и направлений воспитательной работы в учреждении представлены в таблице № 11:

- физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовое воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- спортивно-эстетическое и этическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- учебно-познавательная деятельность;
- профориентационная деятельность и саморазвитие;
- работа с родителями.

В таблице № 12 для применения в работе отражена примерная тематика бесед, лекций, дискуссий и т.п.

Таблица № 11

<b>Задачи воспитания</b>	<b>Форма реализации (мероприятия)</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовое воспитание</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- приучение к посещению учебно-тренировочных занятий, здоровьесбережению;</li> <li>- формирование стремления к здоровому образу жизни, охране жизни и здоровья, физическому развитию и самосовершенствованию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прохождение спортивной подготовки (учебно-тренировочный процесс);</li> <li>- участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях городского, областного, регионального и т.д. уровня;</li> <li>- выполнение нормативов комплекса ГТО;</li> <li>- выполнение нормативов по физической и технической подготовке;</li> <li>- повышение уровня квалификации (выполнение спортивных разрядов);</li> <li>- информирование обучающихся о спортивных достижениях учреждения и личных достижениях группы, отделения;</li> <li>- участие в акциях, привлеченных к здоровьесбережению («день здоровья», «декады спорта и здоровья», «отказ от курения» и т.п.);</li> <li>- организация и проведение спортивных праздников для детей и взрослых;</li> <li>- пропаганда ЗОЖ, направленные против распространения курения, алкоголизма, наркомании т.п.;</li> <li>- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;</li> <li>- вовлечение лиц, желающих проходить спортивную подготовку;</li> <li>- проведение вводного и повторного инструктажей по охране труда, инструктажей по правилам безопасного поведения во время пребывания на объекте спорта, учебно-тренировочных</li> </ul>	<p>в течение года</p>

	<p>занятиях и спортивно-массовых мероприятиях, правилам пожарной безопасности, антитеррористической безопасности т.п.;</p> <p>- проведение бесед, лекций по безопасности дорожного движения, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности;</p> <p>- антидопинговые мероприятия</p>	
<b>Гражданско-патриотическое воспитание</b>		
<p>- формирование приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, гражданина-патриота;</p> <p>- воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества;</p> <p>- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства, культуры отношений, навыков общественной жизни, правовой культуры</p>	<p>- беседы, часы общения, уроки памяти и мужества на военно-патриотические темы;</p> <p>- поздравление ветеранов ВОВ, участников войн в Афганистане, Чечне, СВО;</p> <p>- встречи с ветеранами ВОВ, тружениками тыла, героями военных действий;</p> <p>- помощь ветеранам ВОВ, вдовам, матерям и семьям погибших воинов при исполнении служебных обязанностей;</p> <p>- посещение и просмотр кино- и видеофильмов;</p> <p>- экскурсии, знакомство с историческими и памятными местами своей малой родины;</p> <p>- изучение нравственного наследия родного края, страны;</p> <p>- участие в спортивных мероприятиях, посвящённых памяти тренеров, тренеров-преподавателей, спортсменов;</p> <p>- участие в памятных днях, праздниках, в акциях направленных на гражданско-патриотическое воспитание;</p> <p>- диспуты, дискуссии, интерактивные игры, конкурсы, викторины, коллективные творческие дела;</p> <p>- приобщение обучающихся к истории школы, её традициям и достижениям</p>	в течение года
<b>Спортивно-эстетическое и этическое воспитание</b>		
<p>- умение видеть и понимать прекрасное;</p> <p>- привитие нравственной</p>	<p>- посещение соревнований команд высокого спортивного уровня;</p> <p>- посещение значимых спортивных</p>	в течение года

<p>культуры;  - приобщение к культурным ценностям;  - развитие продуктивной деятельности и творческих способностей</p>	<p>соревнований по видам спорта, проводимых на территории Челябинской области;  - взаимодействие с другими спортивными школами и их обучающимися;  - встречи с интересными людьми;  - поездки по историко-культурным центрам родного края;  - организация и проведение праздников, конкурсов, выставок;  - туристические поездки;  - благоустройство территории спортивной школы;  - творческие задания коллективных и групповых работ;  - спортивные творческие состязания;  - оформление уголков, стендов в группах и на отделениях;  - беседы, лекции, рассказы, дискуссии;  - проведение тематических вечеров;  - обсуждение спортивных новостей</p>	
<p>Духовно-нравственное воспитание</p>		
<p>- осмысление и формирование общечеловеческих ценностей и норм гуманистической морали; - осознание личностной причастности к человечеству;  - понимание своего «я»</p>	<p>- часы общения, психологические тренинги;  - беседы, рассказы, дискуссии на нравственные темы;  - изучение приоритетных жизненных ориентиров и нравственных ценностей обучающихся;  - прогулки, экскурсии на природу;  - создание групповых традиций;  - поддержание школьных традиций и стремление приумножать спортивные достижения её обучающихся;  - участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях с показательными спортивными выступлениями;  - участие в благотворительных акциях, митинг-концертах, митингах и других социально-значимых мероприятиях (День Победы, День защиты детей, День семьи, День воссоединения Крыма с</p>	<p>в течение года</p>

	Россией и т.п.)	
<b>Учебно-познавательная деятельность</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление и развитие природных задатков, творческих способностей;</li> <li>- формирование к самонаблюдению и самопознанию, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских и коммуникативных умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования собственной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочные занятия;</li> <li>- выполнение индивидуальных планов;</li> <li>- выполнение домашних заданий;</li> <li>- изучение основных правил по видам спорта и правил судейства;</li> <li>- участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;</li> <li>- викторины и конкурсы;</li> <li>- разработка сценариев спортивных праздников;</li> <li>- привлечение к организации и судейству соревнований;</li> <li>- помощь наставнику;</li> <li>- учебная эвакуация</li> </ul>	в течение года
<b>Профориентационная деятельность и саморазвитие</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка обучающихся к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- создавать профориентационно-значимые проблемные ситуации, формирующие готовность обучающегося к выбору;</li> <li>- дать обучающимся начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение самостоятельных учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- участие в дне открытых дверей средних и высших учебных заведений города;</li> <li>- экскурсии в спортивные школы;</li> <li>- совместное с педагогами изучение интернет ресурсов, посвящённых выбору профессий;</li> <li>- прохождение профориентационного онлайн-тестирования;</li> <li>- поддержка и помощь в реализации инициативы педагогов и обучающихся;</li> <li>- помощь в проведении спортивно-развлекательных мероприятий;</li> <li>- подготовка к различным физкультурно-спортивным мероприятиям и участие в них;</li> <li>- участие в подготовке и проведении соревнований в общеобразовательной школе по месту учёбы</li> </ul>	в течение года
<b>Работа с родителями</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- установка партнёрских отношений с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совместная организация досуга, спортивных мероприятий;</li> </ul>	в течение года

<p>родителями; - вооружение родителей психолого-педагогическими знаниями и умениями; - формирование активной педагогической позиции родителей, вовлечение их в дела коллектива, на основе нормативных документов</p>	<p>- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах и на отделениях; - организация консультаций; - организация и проведение родительских собраний (установочное, тематическое, отчетное); - беседы, лектории</p>	
--	---	--

Таблица № 12

### Примерная тематика бесед, лекций, дискуссий и т.п.

Сроки проведения	Тема
январь	<p>«День снятия блокады Ленинграда», «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)», «Холокост – это в истории», «Международный день памяти жертв Холокоста», «Профилактика и разрешение конфликтов», «Умей управлять своими эмоциями», «Богатое многообразие мировых культур», «Охрана природы – твоя обязанность», «Трудовые нормы жизни», «Кого мы называем честным?», «Права и обязанности обучающихся», «Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях», «Антидопинг: важные факты и основные моменты», «День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества»</p>
февраль	<p>«День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год)», «Дети улиц. Как защитить себя», «Мир наизнанку», «Выбор за тобой», «Правила воспитания», «День памяти воинов-интернационалистов в России» (15 февраля), «Совесть – состояние души человека», «Ответственность – мера добра и зла», «Азбука юного гражданина», «Терпимость и дружелюбие», «Воспитание толерантности», «Толерантность и Мы», «Я – спортсмен», «Наши земляки герои Отечества», «Урок толерантности и культуры», «Всемирный день борьбы с ненормативной лексикой» (03 февраля), «Что такое Экстремизм и его предупреждение»</p>
март	<p>«Наркомания – беда одной семьи или социальное зло?», «Терроризм – зло против человечества», «Права и обязанности ребёнка», «С книгой по жизни», «Родной язык – родная культура», «Мелодия для души», «Мамин день», «День воссоединения Крыма с Россией», «Одна страна – один народ», «Всемирный день</p>

	гражданской обороны. Открытый урок «ОБЖ» (01 марта), «Профилактика простудных заболеваний и гриппа», «Осторожно! COVID-19», «Профилактика простудных заболеваний в весеннее время», «Меры предосторожности», «Тонкий лёд»
апрель	Всемирный день здоровья (07 апреля), «Доброе сердце», «Я – гражданин и патриот России!», «День космонавтики», «Вся семья вместе и душа на месте», «Влияние алкоголя на организм человека», «Социальные последствия употребления алкоголя, табака и наркотических веществ», «От самоуправления до государства», «Космос далёкий и близкий», «Огонь. Друг или враг?»
май	«Семья – это семь Я», «Сохраняя память и жизнь», «Годы памяти и славы», «Правила поведения на воде», «Укусы насекомых и змей. Оказание доврачебной помощи», «Сохраним родной язык», «Россия – Родина моя», «Символы Победы: Георгиевская ленточка», «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне», «Международный день семьи. История и традиции» (15 мая), «День славянской письменности и культуры» (24 мая), «Безопасное окно. Открытое окно – опасность для ребёнка», «Осторожно – открытое окно и дети», «Открытое окно, балкон как источник опасности», «Свеча Памяти. Не гаснет памяти свеча...», «Сохраним свет «Свечи памяти» своим потомкам»
июнь	«Здравствуй, лето!», «День защиты детей», «День России! День родной страны» (12 июня), «Город без наркотиков», «Активный отдых – каким он должен быть», «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся», «Режим, гигиена, спорт», «Питание спортсмена», «Правила поведения дома, на улице», «С кого можно брать пример», «Безопасное поведение во время летних каникул», «Правила безопасности несовершеннолетних: на водоёме, вблизи теплотрасс, при пожаре и т.п.»
август	«День государственного флага», «Зачем нам флаг?», «Символы нашей Родины», «Я живу в России», «День физкультурника», «Повторный инструктаж по охране труда, правилах безопасного поведения во время пребывания на объекте спорта и тренировочных занятиях, а также правилам пожарной безопасности», «День открытых дверей»
сентябрь	«День солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября)», «День города Челябинска», «Мои интересы, мои увлечения», «Безопасный маршрут от дома до спортивной школы», «Предупреждение детского травматизма», «Что такое совесть?», «Я в мире, мир – во мне», «День знаний»
октябрь	«Добротой согреты сердца», «Творим добро», «Я и мир вокруг меня», посвященные памяти детей погибших в террористических актах», «Коррупция – путь в никуда», «Что такое – экологическая



	культура?», «Разговор о правильном питании», «Правила поведения обучающихся в спортивной школе», «Мир без наркотиков», «Что я знаю о законе», «Месячник гражданской обороны», «День пожилого человека»
ноябрь	«Я и закон», «День народного единства» (4 ноября), «День толерантности. Что такое толерантность», «Народы России», «Общественный порядок и правила поведения обучающихся в общественных местах», «Вся правда о суициде», «В здоровом теле – здоровый дух», «День матери», «Межличностные отношения воспитанниц в команде»
декабрь	«Люди вокруг нас», «Мы вместе», «Права человека и гражданина», «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой», «Ты и твоя будущая профессия», «Твои права и обязанности», «Перелистывая страницы спортивного сезона», «Особенности состояния организма зимой. Профилактика гриппа»

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Допинг – запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. В отношении лица, проходящего спортивную подготовку действует «принцип строгой ответственности».

Ежегодно тренерско-преподавательский состав учреждения проводит разъяснительную работу с обучающимися по пресечению использования допинга в спорте. Во время организации учебно-тренировочного процесса рекомендуется проводить мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, приведённые в таблицах № 13, 13.1, 13.2.

Таблица № 13

**План мероприятий,  
направленный на предотвращение допинга в спорта и борьбу с ним**

№	Содержание	Форма	Сроки	Рекомендации по
---	------------	-------	-------	-----------------

<b>n/n</b>	<b>антидопинговых мероприятий</b>	<b>проведения мероприятий</b>	<b>проведения</b>	<b>проведению мероприятий</b>
1.	Организация и проведение антидопинговой работы	Лекции, беседы, круглый стол, индивидуальные консультации	в течение года	Разработка тематики мероприятий. Разъяснение, объяснение, обучение, ознакомление, пропаганда предоставляемой тематики
2.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс	1-ый квартал года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
3.	Проведение антидопинговой пропаганды	Наглядная агитация, раздача брошюр, памяток и т.п.	в течение года по мере необходимости	Оформление стендов, брошюр на видном месте в группах, на отделениях по видам спорта
4.	Участие в образовательных семинарах, лекториях	Семинары, лектории	в течение года	Ознакомление с предоставляемой информацией, ответы на задаваемые вопросы
5.	Формирование критического отношения к допингу	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	в течение года	Разъяснение, объяснение предоставляемого материала
6.	Самообучение	Самостоятельная работа (чтение литературы)	по назначению	Изучение сервисов, литературы по антидопингу, анализ новостей с использованием интернетресурса, с целью нахождения новейших публикаций по проблеме допинга; поиск иллюстрированных

				материалов по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.д.), подготовка информационного материала, направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте
7.	Организация и проведение родительских собраний	Родительское собрание	в течение года	Включение вопросов по антидопингу, разъяснение их ответственности, использование памяток для родителей

Таблица № 13.1

### Примерный план антидопинговых мероприятий школы

№ n/n	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1.	Назначение ответственных лиц за реализацию антидопинговых мероприятий	январь	Директор
2.	Утверждение плана антидопинговых мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещённых средств и методов в спорте	февраль	Ответственное лицо за реализацию антидопинговых мероприятий
3.	Организация и проведение семинара, лекции по актуальным вопросам антидопинга для тренеров-преподавателей	март	Инструктор по гигиеническому воспитанию
4.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся	апрель	Инструктор по гигиеническому воспитанию
5.	Организация и содействие в проведении обучения на сайте РУСАДА	по мере необходимости	Заместитель директора
6.	Ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся	при поступлении	Тренеры-преподаватели

7.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу	при поступлении	Директор
8.	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	в течение года	Инструктор по гигиеническому воспитанию
9.	Участие в научно-практических конференциях по тематике допинга в спорте	по необходимости	Тренеры-преподаватели
10.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	в течение года	Тренеры-преподаватели
11.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор

Таблица № 13.2

### Примерный тематический план антидопинговой тематики

№ n/n	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	
	для всех годов обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой.</li> <li>2. Права и обязанности обучающихся, принцип строгой ответственности.</li> <li>3. Что такое допинг и допинг-контроль?</li> <li>4. Последствия допинга для здоровья.</li> <li>5. Допинг и зависимое поведение.</li> <li>6. Как повысить результаты без допинга?</li> <li>7. Причины борьбы с допингом.</li> </ol>
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до трёх лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Запрещённые вещества и методы, включённые в запрещённый список.</li> <li>2. Виды нарушений антидопинговых правил.</li> <li>3. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования.</li> <li>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил.</li> <li>4. Допинг и спортивная медицина.</li> <li>5. Психологические и имиджевые последствия допинга.</li> </ol>

		6. Организация антидопинговой работы. 7. Процедура допинг-контроля.
	свыше трёх лет	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы. 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 3. Характеристика допинговых средств и методов. 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил. 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности. 6. Международные стандарты для списка запрещённых средств и методов. 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	
	для всех годов обучения	1. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения. 2. Процесс отбора проб мочи и крови. 3. Биологический паспорт обучающегося спортсмена. 4. Социальные и экономические последствия применения допинга, санкции. 5. Как сообщить о допинге. 6. Обработка результатов. 7. Актуальные тенденции в антидопинговой политике. 8. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 9. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга. 10. Основы методики антидопинговой профилактики. 11. Профилактика допинга.

Занятия могут проводиться в методических классах, спортивном зале. Предпочтительнее занятия проводить по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Рекомендуется использовать иллюстрированные материалы и мультимедиапрезентации.

Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернет-ресурсов, с целью нахождения новейших публикаций по проблеме допинга; поиск иллюстрированных материалов по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.д.), подготовка информационного материала, направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики:

Инструкторская и судейская практика при прохождении спортивной подготовки позволяет получить знания и навыки инструктора по спорту для последующего привлечения обучающихся к инструкторской и судейской работе, организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется в течение года на теоретических и практических текущих тренировках, соревновательной деятельности (других команд), кроме того пополнение багажа знаний может быть и за счёт самообразования. В инструкторской и судейской практике в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения технических движений, элементов, методике тренировки, правилам соревнований избранного вида спорта и их организации.

Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается настоящей Программой спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» начиная с учебно-тренировочного этапа и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства, представленный в таблице № 14. На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Таблица № 14

### План инструкторской и судейской практики

Вид практики	Содержание	Сроки реализации	Ответственный
Этап начальной подготовки			
Инструкторская	Не предусмотрено программой		
Судейская	Не предусмотрено программой		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения			
Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Овладение командным голосом для построения, отдачи рапорта. Самостоятельное выполнение простых по содержанию	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренеры-преподаватели

	тренировочных заданий		
Судейская	Изучение правил соревнований фитнес-аэробики. Подготовка мест соревнований и помощь тренеру-преподавателю в судействе по сдаче тестирования (испытаний) в процессе учебно-тренировочных занятий		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го и 3-го года обучения			
Инструкторская	Умение составлять комплекс упражнений утренней зарядки, подбирать общеразвивающие и специальные упражнения для разминки, и провести их самостоятельно. Овладение командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений. Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение терминологией принятой в виде спорта «фитнес-аэробика»	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренеры-преподаватели
Судейская	Изучение правил		

	<p>соревнований всех дисциплин фитнес-аэробики. Помощь в судействе тренеру-преподавателю в процессе учебно-тренировочных занятиях, непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей</p>		
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го и 5-го годов обучения</p>			
Инструкторская	<p>В качестве помощника тренера-преподавателя – умение показать и объяснить выполнение отдельных технических элементов, комбинаций. Обучение основам техники выполнения упражнений. Умение проводить занятие с ГНП и УТГ (до 3-х лет). Умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для юных обучающихся. Определение ошибок в технике исполнения основных базовых шагов у юных аэробистов; исправление ошибок; оценка и анализ</p>	<p>Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года</p>	<p>Тренеры-преподаватели</p>



	техники выполнения элементов		
Судейская	Привлечение к судейству контрольных соревнований, непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований. Практика судейства соревнований внутри спортивной школы, районных и городских соревнований		
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>			
Инструкторская	Умение организовывать и проводить занятия с новичками отделения фитнес-аэробики. Овладение знаниями основ соревновательной деятельности фитнес-аэробики (технические правила дисциплин фитнес-аэробики), квалификационные требования к спортивным судьям и условия их присвоения, критерии оценок фитнес-аэробики и других свободных танцевальных направлений	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренеры-преподаватели
Судейская	Дальнейшее прохождение		


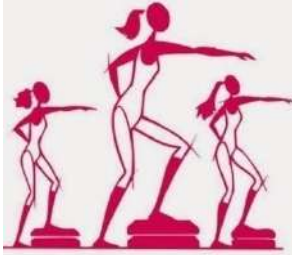
	практики судейства в процессе соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований		
Организаторская	Дальнейшее прохождение практики судейства в процессе тренировки, соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований. Умение организовывать и проводить школьные соревнования. Участие в судействе соревнований в роли судей, арбитров, секретаря	в течение года	Тренеры-преподаватели 

Таблица № 14.1

**Примерные практические задания для решения задач  
инструкторской и судейской практики**

<b>№ n/n</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки реализации</b>
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта «фитнес-аэробика» с начинающими обучающимися (новичками);</li> <li>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельное проведение частей учебно-тренировочного занятия</li> <li>- Обучение основным техническим элементам и разъяснение тактических действий</li> <li>- Составление комплексов упражнений для развития физических качеств</li> <li>- Подбор упражнений для совершенствования техники упражнений и технических приёмов командного взаимодействия</li> <li>- Самостоятельное проведение занятий по ОФП</li> </ul>	Устанавливается в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

2.	- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в спортивном учреждении	- Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	
3.	- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	- Судейство соревнований в других учреждениях - Составление положения о проведении первенства школы - Умение вести судейскую документацию	

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическое обеспечение обучающихся – комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся спортсменов, включающий:

- медицинские вмешательства;
- мероприятия психологического характера;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- обеспечение обучающихся в случае их необходимости лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для их питания;
- проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утверждённых федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья обучающихся включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углублённых медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 15.

Таблица № 15

### План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учётом специфики вида спорта «фитнес-аэробика», физическая и техническая	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение учебно-

подготовка		спортивной подготовки. Гигиенические: ежедневный гигиенический душ и водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	тренировочных занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности уровню подготовленности обучающихся	Массаж	5-15 мин. (разминание 60 %)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C
		Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с	3-8 мин.

		классическим массажем (встряхивание, разминание)	
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин.
		Душ – тёплый	5-10 мин.
		Душ – умеренно холодный / тёплый	5 мин.
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от него день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в	Восстановительные тренировки ежедневно

	тренировок, профилактика перенапряжений	течение нескольких дней	
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминация, минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
Реабилитация после травм		Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определённые требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – это усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, осуществляется работниками МУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер» города Челябинска в соответствии с графиком прохождения медицинских осмотров над состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, на основании договора между вышеназванными учреждениями.

Результаты врачебного контроля в процессе спортивной подготовки используются тренерами-преподавателями для применения индивидуального подхода и коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «фитнес-аэробика» с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углублённое медицинское обследование обучающихся не менее 1 раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, спортивной одеждой и спортивной обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль над питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углублённого медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

Таблица № 16

### Медико-биологическое обследование

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углублённое	1. Контроль над состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование узкими специалистами (терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом и т.п.), проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи
Этапное	1. Контроль над состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья обучающихся



	<p>рекомендаций.</p> <p>3. Оценка функциональной подготовленности после прохождения определённого этапа спортивной подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа спортивной подготовки</p>	<p>спортсменов, электрокардиография, анализы</p>
Текущее	<p>1. Оперативный контроль над функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузки</p> <p>рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки.</p> <p>2. Выявление отклонений в состоянии здоровья</p>	<p>Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый спортивным врачом или тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие</p>

Схема рекомендуемых восстановительных мероприятий обучающихся с использованием различных групп средств представлена в приложении № 3.



### III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фитнес-аэробика»;
- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «фитнес-аэробика»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепить здоровье.

- **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ):**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «фитнес-аэробика»;
- сформировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а также теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленности, соответствующие виду спорта «фитнес-аэробика»;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и сформировать навыки соревновательной деятельности;
- укрепить здоровье.

- **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

- повысить уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- сохранить здоровье.

- **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующий виду спорта «фитнес-аэробика»;

- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и достигать обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранить здоровье.

Таблица № 17

### Требования к спортивной подготовленности

Этапы спортивной подготовки	Год обучения		Требования к спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	до года	1-й	выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 3 юношеский спортивный разряд
	свыше года	2-й	
		3-й	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трёх лет	1-й	выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап свыше 3-х лет обучения – III спортивный разряд
		2-й	
		3-й	
	свыше трёх лет	4-й	выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивных разрядов – III спортивный разряд, II спортивный разряд, I спортивный разряд
		5-й	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить на 1-ом году обучения уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для дальнейшего прохождения этапа спортивной подготовки свыше 1-го года обучения – «кандидат в мастера спорта»;

		показывать результаты, соответствующие присвоению «кандидат в мастера спорта»; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства – «мастер спорта России»
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; показывать результаты или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующим Программу спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» на основе:

- общешкольного тестирования (разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты));
- учёта результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях;
- достижений соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, уровня подготовленности обучающихся и его спортивной квалификации.

Оценочный материал представлен общешкольным тестированием и отражён в приложении № 1,2 данной Программы.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

*Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки*

Система тестирования последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска на отделении фитнес-аэробики и основана на нормативах общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки. Используемые тесты (испытания) основываются на особенностях развития необходимых качеств в подготовке аэробиста, непосредственно влияющих на его результативность. Состав тестовых заданий может видоизменяться (количеству, наименованиям тестов, видам подготовки, характеру и т.п.) по выбору тренера-преподавателя в зависимости от этапа спортивной подготовки. В спортивной практике основным методом контроля служит тестирование, где выполняются специальные стандартные двигательные задания и не связанные с физическими нагрузками – теоретическая подготовленность в форме собеседования, либо письменного опроса с регистрацией продемонстрированного результата (протокол тестирования).

Система контроля даёт возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, следить за состоянием и динамикой тренированности аэробистов, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Контроль над уровнем подготовленности является частью учебно-тренировочного процесса.

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

*Оценка специальной подготовленности* обучающегося спортсмена складывается из оценок (баллов) отдельно взятых упражнений, позволяющие проявить специфические качества аэробиста для вида спорта «фитнес-аэробика».

*Оценка технической подготовленности* складывается из отдельных оценок (баллов) и заключается в оценке количественной и/или качественной сторон техники действий обучающегося при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений

*Оценка теоретической подготовленности* аэробиста заключается в оценке познавательных способностей в процессе спортивной деятельности избранного вида спорта «фитнес-аэробика».

*Контрольное тестирование*, как правило, используется на каждом этапе прохождения спортивной подготовки при зачислении и переводе лиц, желающих проходить спортивную подготовку на последующих этапах спортивной подготовки в переходный период учебно-тренировочного года (сезона).

Контрольные нормативы для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку и(или) желающих проходить спортивную подготовку приведены в таблицах №№ 18-21 в соответствии с приложениями №№ 6-9 к ФССП.

*Контрольные испытания для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «фитнес-аэробика»*



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки**  
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Челночный бег 3x10м	сек.	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	кол-во раз	не менее		не менее	
			11	9	24	21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	кол-во раз	не менее			
			1			
2.2.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее		не менее	
			26	30	28	32

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Челночный бег 3x10м	сек.	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек)	кол-во раз	не менее	
			20	17
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок со скакалкой за 1 мин	кол-во раз	не менее	
			70	100
2.2.	Продольный шпагат касанием пола бёдрами	кол-во раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение – упор лёжа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 сек)	кол-во раз	не менее	
			8	7
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, сек.	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			190	160
1.4.	Челночный бег 3x10 м	сек	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			25	22
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.2.	Продольный шпагат касанием пола бёдрами	кол-во раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение – упор лёжа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 сек)	кол-во раз	не менее	
			5	4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более	
			8,2	8,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, сек.	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			6,9	7,9
1.5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек)	кол-во раз	не менее	
			25	22
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	сек.	не менее	
			1	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	сек.	не менее	
			1	
2.3.	Ведение мяча 3x10	сек.	не менее	
			6	5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

*Контрольно-переводное тестирование* проводится ежегодно на этапах прохождения спортивной подготовки после каждого его периода (года) занятий избранным видом спорта «фитнес-аэробика» при переводе лиц, желающих проходить спортивную подготовку на последующем периоде спортивной подготовки на отделении силовых видов спорта в переходный период учебно-тренировочного года (сезона).

Комплексы контрольно-переводных испытаний для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку, представлены в приложении № 1,2 и таблицах №№ 22-25.

*Контрольно-переводные испытания для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «фитнес-аэробика»*

Таблица № 22

### Нормативы специальной физической подготовленности

для обучающихся всех этапов подготовки МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

Упражнения	Баллы (оценка)				
	«5» - 10,0	«4» - 9,0	«3» - 8,0	«2» - 7,0	«1» - 5,0
	сдал				не сдал
Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног	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°	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали более 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	Ноги разведены менее 145° и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад-вперёд (см.)	24	28	32	36	более 36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперёд на 90°, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек.)	8	6	4	2	0

Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек.)	20	16	14	10	5
Поднять ногу вперёд, 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°	Носок поднятой ноги ниже 90°

Таблица № 23

**Техническая программа учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации)**

Техническое мастерство	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Система сбавок
Хореография	Полуприседы и приседы (деми плие и плие) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.	10	Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: - 10 баллов – незначительная ошибка «5»; - 0,1-0,2 балла – мелкая ошибка – «4»; - 0,3-0,4 балла – средняя ошибка – «3»; - 0,5 балла – грубая ошибка – «2»; - более 0,5 балла – недопустимые нарушения – «1»/«не сдал»
	Высталения на носок, броски ног по всем позициям (батманы тандю, тандю жете), в сочетаниях с другими движениями	10	
	Круговые движения ногами по полу и по воздуху (рон де жамб партер и ан лер) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями	10	
	Плавные и резкие сгибание и разгибания ног (батман фондю и фраппе) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями	10	

	Махи ногами (гран батман) из 1-ой и 5-ой позиции о всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями	10	
	Упражнения для рук (пор де бра)	10	
	Прыжки (шанжман-де-пье, жете, ассамбле)	10	
Танцевальная подготовка	Народно-характерные танцы. Современные танцы (латина, джаз, фанк и др.)	10	
	Комбинации базовых шагов фитнес-аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)	10	

Таблица № 24

**Техническая программа этапа совершенствования спортивного мастерства  
и высшего спортивного мастерства**

Техническое мастерство	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Система сбавок
Хореография	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demi plie (полуприсед);</li> <li>• Grand plie (присед)</li> </ul> по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.	10	Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: - 10 баллов – незначительная ошибка «5»; - 0,1-0,2 балла – мелкая ошибка – «4»; - 0,3-0,4 балла – средняя ошибка – «3»; - 0,5 балла – грубая ошибка – «2»; - более 0,5 балла – недопустимые нарушения – «1»/«не сдал»
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Battement tendu (выставление ноги на носок (на точку);</li> <li>• Battement tendu jete (резкий подъем ноги на 25-45°) по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями</li> </ul>	10	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rond de jambe par terre (круговое движение ногой);</li> <li>• Rond de jambe en l'air (круговое движение голенью) в разных вариантах и в сочетаниях с другими</li> </ul>	10	

	движениями		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Battement fondu (плавное сгибание и разгибание ноги на 45°, 90°);</li> <li>• Battement frappe; battement double frappe (резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25°, 45°) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями</li> </ul>	10	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grand battement jete (махи) из 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями</li> </ul>	10	
Танцевальная подготовка	Народно-характерные танцы. Современные танцы	10	
	Комбинации фитнес-аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)	10	

Таблица № 25

**Хореографическая подготовка для обучающихся всех этапов спортивной подготовки МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

<b>Раздел подготовки</b>	<b>Содержание норматива</b>
Хореография	Полуприседы и приседы (деми плие и плие) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.
	Высталения на носок, броски ног по всем позициям (батманы тандю, тандю жете), в сочетаниях с другими движениями
	Круговые движения ногами по полу и по воздуху (рон де жамб партер и ан лер) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями
	Плавные и резкие сгибание и разгибания ног (батман фондю и фραπε) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
	Махи ногами (гран батман) из 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
	Упражнения для рук (пор де бра)
	Прыжки (шанжман-де-пье, жете, ассамбле)

*ШКАЛА ОЦЕНКИ НОРМАТИВОВ (ИСПЫТАНИЙ) ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУДО СШ  
«Факел» г. Челябинска*

№ n/n	Оценка (балл)	Показатель уровня подготовленности обучающегося	Итоговый показатель
1.	«5,0»-«4,4»	Высокий	сдал
2.	«4,3»-«3,7»	Выше среднего	
3.	«3,6»-«3,0»	Средний	
4.	«2,9»-«2,5»	Ниже среднего	
5.	«2,4»-«2,0»	Низкий	
6.	ниже «2,0»	Не выполнил	не сдал

*Методические указания по организации тестирования*

*1. Бег 30 м., 60 м., 300 м., 400 м. (по дорожке стадиона)*

Бег проводится с высокого старта. В забеге принимают участие не менее 2-4-х человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» они наклоняются вперёд, и затем следует команда «Марш!». После этой команды участники бегут к линии финиша с предельно высокой скоростью, каждый по своей дорожке. В процессе бега необходимо следить, чтобы участники не снижали темп бега перед финишем. Время определяется с точностью до 0,1 секунды. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Обучающиеся выполняют задание в спортивной удобной обуви.

*2. Прыжок в длину с места*

Упражнение выполняется на полу, где обозначена разметка. Из исходного положения: стоя ноги врозь (носки на линии старта и немного развёрнуты внутрь), сгибая и разгибая ноги с одновременным махом рук вперёд-вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги.

Обучающийся в данном упражнении (тесте) имеет право совершить три попытки. На выполнение попытки отводится 30 секунд, перерыв между двумя последовательными попытками одна минута. Результат (длина прыжка) измеряется от места отталкивания до места нахождения пятки сзади стоящей ноги с точностью до 1 сантиметра. Лучшая из трёх попыток заносится в протокол. Тренер-преподаватель произносит «Есть!» при удачной попытке. После неудачной попытки следует команда «Нет!». Это происходит после того, если обучающийся нарушает правила выполнения упражнения.

В прыжке в длину с места обучающемуся засчитывается неудачная попытка, если он: коснулся поверхности земли за линией места отталкивания до приземления любой частью тела, выполняет дополнительный прыжок перед отталкиванием, после совершения прыжка возвращается назад по разметке.

### *3. Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. или 60 сек. (1 мин)*

Выполняется из исходного положения: лёжа на спине, руки за головой, локти вперёд, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий (за 30 или 60 секунд), касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем обучающиеся меняются местами.

### *4. Челночный бег 3×10 метров*

В зоне или на беговой дорожке отмеряется отрезок в 10 м. В начале и в конце отрезка проводятся линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» обучающийся подходит к линии старта и ставит вперёд одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также кладёт его за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

### *5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа*

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё. Упражнение выполняется из исходного положения: упор лёжа на горизонтальной поверхности (на полу), руки на ширине плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют единую прямую линию. Стопы упираются о пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью кубика высотой 10 сантиметров или «контактной платформы», затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунды, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

При выполнении упражнения запрещено: касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; не разгибание рук до полного выпрямления в локтевом суставе; поочередное разгибание рук; отсутствие касания грудью кубика (платформы); разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

### *6. Подтягивание из виса на перекладине*

Упражнение выполняется из виса, хватом сверху на ширине плеч. Без рывковых усилий сгибаются руки в локтевых суставах, чтобы подбородок был на уровне



перекладины. Тело выпрямленное, голова держится прямо, ноги выпрямлены, носки оттянуты. Маховые рывки и движения не допускаются.

#### *7. Наклон вперёд из положения стоя / Наклон вперёд, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)*

1-ый вариант выполнения: Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 сантиметров, носочки на одной линии. При выполнении упражнения (теста) на полу спортсмен по команде тренера выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук на линии стоп и фиксирует результат в течение 2 секунд. За счёт усилия ягодичных мышц вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения запрещено: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

2-ой вариант выполнения: Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, оборудованной измерительной линейкой. При выполнении упражнения пятки и носки вместе, ноги в коленных суставах выпрямлены. Наклон выполняется плавно, без рывков. Касание плоскости опоры кончиками пальцев соответствует «0» на измерительной линейке. Показатели глубины наклона выше плоскости опоры отмечаются со знаком «-», ниже плоскости опоры – со знаком «+». Поза сохраняется 2 сек. В протокол вносится результат с точностью измерения до 0,5 см.

#### *8. Выкрут прямых рук вперёд-назад*

Упражнение выполняется с гимнастической палкой из исходного положения: стоя, руки впереди держат гимнастическую палку хватом сверху. При выполнении упражнения руки не сгибать в локтевых суставах, движение обеих рук выполняется одновременно. Спортсмену предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей, фиксируется лучший результат.

#### *9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту*

Задание направлено на выполнение максимального количества прыжков за время, ограниченное одной минутой. Прыжки выполняются на двух ногах одновременно. Спортсмен принимает исходное положение: стойка прямо на двух ногах, скакалка за спиной. По команде «Марш!» спортсмен начинает вращение скакалки вперёд (при помощи круговых вращений запястья слегка согнутых рук, локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают движение). При помощи интенсивной работы кистей, выполняются прыжки с максимальной скоростью с двух ног на две. По команде «Стоп!» требуется прекратить выполнение упражнения (теста). Счёт проводит тренер. Спортсмен имеет право на одну контрольную попытку. Выполненное количество прыжков попытки считается зачётным.

Удачно выполненная попытка определяется тренером, если не произошёл сбой в прыжках по любой причине, выполнение прыжков с перемещением более 1 метра от места начала, перешагиванием через скакалку, прыжками других вариантов исполнения.

#### 10. Подъём ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»

Упражнение выполняется на шведской стенке из исходного положения: Захват за перекладину, ладонями вперёд, постановка рук на ширине плеч. Провиснуть вниз, не касаясь ногами пола. Шея, спина, бёдра на одной линии и плотно прижаты к стенке. Поднимать ноги вверх до угла 90° и вернуться в исходное положение. Выполнить максимальное или заданное количество раз.

#### 11. Техническое мастерство

Обязательная техническая программа оценивается тренером-преподавателем визуально по 5 бальной системе. Система сбавок за неточное исполнение каких-либо движений определяется в соответствии с правилами судейства:

<b>Название нарушения</b>	<b>Размер снижения (балл)/оценка</b>	<b>Содержание/описание</b>
незначительная ошибка	0,1-0,2 балла – «5»	- неконтролируемое положение стопы во время исполнения движений; - исполнение движений ног и рук без должного мышечного контроля; - незначительные нарушения осанки
мелкая ошибка	0,3-0,4 балла – «4»	- нарушение техники исполнения движений ног; - значительные нарушения осанки; - краткосрочное столкновение спортсменов группы, которое не повлекло нарушение всей концепции программы; - несоответствие движений ударности музыкального сопровождения; - незначительные нарушения в синхронности исполнения движений (ног, рук, тела и т.п.)
средняя ошибка	0,3-0,4 балла – «3»	- краткосрочное падение обучающегося группы, которое не нарушило общую концепцию программы; - столкновение обучающихся группы, которое повлекло незначительное нарушение концепции программы; - невыполнение элементов в программе; - солирование в программе; - нарушение техники исполнения движений при неправильно подобранной ударности музыкального сопровождения;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- значительные нарушения в синхронности исполнения движений (ног, рук, тела и т.п.);</li> <li>- слабый мышечный контроль при исполнении движений и элементов программы</li> </ul>
грубая ошибка	0,5 балла – «2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- падение, которое помешало дальнейшему исполнению программы, но группа продолжила своё выступление;</li> <li>- остановка обучающегося группы более 8 счетов</li> </ul>
недопустимые нарушения	более 0,5 балла – «1»/ «не сдал»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнение запрещённого элемента;</li> <li>- падение или столкновение обучающегося группы, которое повлекло значительный сбой выступления и изменило концепцию программы;</li> <li>- длительная или полная остановка обучающегося группы, которая значительно изменила концепцию программы и привела к сбою выступления;</li> <li>- выполнение программы после «допустимого» фальстарта (например, травма одного аэробикиста во время выступления и пр.);</li> <li>- уход обучающегося с площадки во время исполнения программы при условии, что на площадке остаётся количество обучающихся спортсменов, соответствующее правилам</li> </ul>

### 12. Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка оценивается тренером-преподавателем визуально по 5 бальной системе по типу технической программы.

В таблице № 17 данной Программы представлен уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учётом приложений №№ 7-9 к ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика».



#### IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на этапы спортивной подготовки на основании данной Программы. Она обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- *нормативная*, предназначена для его выполнения;
- *целеполагающая*, определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки;
- *содержательная*, фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- *процессуальная*, предполагает последовательность усвоения содержания, применения организационных форм, методов, средств и условий учебно-тренировочного процесса;
- *оценочная*, выявляет уровень усвоения обучающимися Программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

Фитнес-аэробика – вид спорта, в котором аэробисты выполняют непрерывную и высокоинтенсивную композицию, включающую движения со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и во взаимодействии между партнёрами (в программах смешанных пар, троек, групп (команд) и т.д. Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности. Структура и содержание классификационных программ фитнес-аэробики не имеют аналогов в других видах аэробики или гимнастики.

Уникальность этого вида спорта состоит в исключительной манере исполнения необычных по своему содержанию композиций, выполняемых в очень быстром темпе – дисциплина «аэробика» – 155 ударов/минуту, дисциплина «степ-аэробика» – 145 ударов/минуту, дисциплина «хип-хоп» – до 180 ударов/минуту.

Соревновательные композиции фитнес-аэробики представляют непрерывный комплекс движений высокой интенсивности, основу которого составляют прыжково-беговые упражнения в сочетании с элементами сложности и с добавлением сложных движений руками. Так как основу композиции фитнес-аэробики формируют танцевальные и силовые упражнения, содержание всей программы должно быть хорошо сбалансировано между упражнениями в партере (на полу), в положении стоя и в воздухе. Выполняемые движения и упражнения подразделяются на определённые уровни:

- первый уровень – высокие прыжки;

- второй уровень – high impact (например: бег, подскоки, jumping Jack, высокие махи, chasse и т.д.);
- третий уровень – все движения, в положении стоя (например: повороты, быстрые переходы и т.д.);
- четвёртый уровень – все движения с изменением положения туловища по отношению к полу (например: выпады, наклоны и т.д.);
- пятый уровень – все движения, выполняемые в партере (например: выпады, наклоны и т.д.).

Соревновательные комбинации представляют собой элементы общеразвивающего характера (беговые движения, отжимания, подскоки и прыжки).

Отмечается очень важная специфическая особенность фитнес-аэробики: движения здесь, с одной стороны, должны быть выразительными и грациозными, а с другой – сильными и мощными. Такое сочетание характерно только для спортивной и фитнес-аэробики, ни спортивным танцам, ни художественной гимнастике, ни акробатическому рок-н-роллу такое не присуще. Здесь некоторые специалисты отмечают схожесть фитнес-аэробики и борьбы, где также прослеживается своеобразное сочетание этих на первый взгляд несовместимых качеств – пластичности и силы. Отличительный признак фитнес-аэробики – повышенные требования к точности временных, пространственных и динамических характеристик суставных движений.

Немаловажное значение в построении композиций имеет качество и количество перемещений обучающихся по площадке, демонстрация различных ракурсов аэробистов по отношению друг к другу и к судьям при выполнении элементов и соединений. Следует отметить, что при составлении комбинаций связок из базовых шагов и элементов должно использоваться не менее пяти основных направлений: вперёд, назад, в стороны, по диагонали и по кругу. Количество поддержек в композициях ограничено. Их разрешается вставлять в начале и в конце композиции. Несмотря на использование стандартного набора разрешённых, но не обязательных элементов, каждая команда максимально стремится подчеркнуть свою индивидуальность и сильные стороны подготовленности.

Фитнес-аэробика, особенно в исполнении спортсменов высокого класса, несомненно, является высокоактивной деятельностью. Данное положение определяет ведущую роль физической подготовки во всей структуре и содержании как соревновательного, так и учебно-тренировочного процесса в этом виде спорта.

Своеобразие фитнес-аэробики определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Ещё одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от других видов спорта, у фитнес-аэробики нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика

синтезировала всё лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики.

Отличительная особенность и ценность фитнес-аэробики заключается в том, что, во-первых, она является простым и эффективным решением проблемы здорового образа жизни для людей всех возрастов и совершенствования их личностных качеств. Во-вторых, фитнес-аэробика позволяет преодолеть разобщённость, которая так свойственна современному мегаполису, – какой ещё вид спорта оценивает не только техническое совершенство элементов, но и командный дух, проявленный во время демонстрации программы. А ещё фитнес-аэробика позволяет раскрыть артистические способности: музыкальное оформление, дизайнерские изыски костюмов и даже причёски обучающихся спортсменов во время выступления, которые должны соответствовать заявленному образу. Современность, доступность, актуальность и массовость – так можно охарактеризовать этот новый для России вид спорта.

*Спортивная подготовка обучающихся* – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

Проектирование многолетней подготовки в данном виде спорта осуществляется на основе учёта таких факторов, как: специфики фитнес-аэробики как вида спорта, основных концепций теории и методики спорта, модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов и возрастных особенностей обучающихся.

Компонентами системы спортивной подготовки являются:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- *система отбора и спортивной ориентации*, направленная на выявление задатков у юных обучающихся, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям избранным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *учебно-тренировочный процесс*, который подлежит планированию и включающий участие в спортивных соревнованиях, а также направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них лиц, проходящих спортивную подготовку;
- *процесс научно-методического сопровождения*, направленный на комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;
- *процесс медико-биологического сопровождения*, направленный на медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное

питание (возмещение энергозатрат);

- *процесс ресурсного обеспечения*, направленный на организацию и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременное и необходимое финансирование реализации Программы.

*Структура годового цикла* представляет собой сочетания периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных учебно-тренировочных занятий, объединённых задачами подведения обучающегося к наилучшей спортивной форме, позволяющей успешно выступать на соревнованиях. Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки.

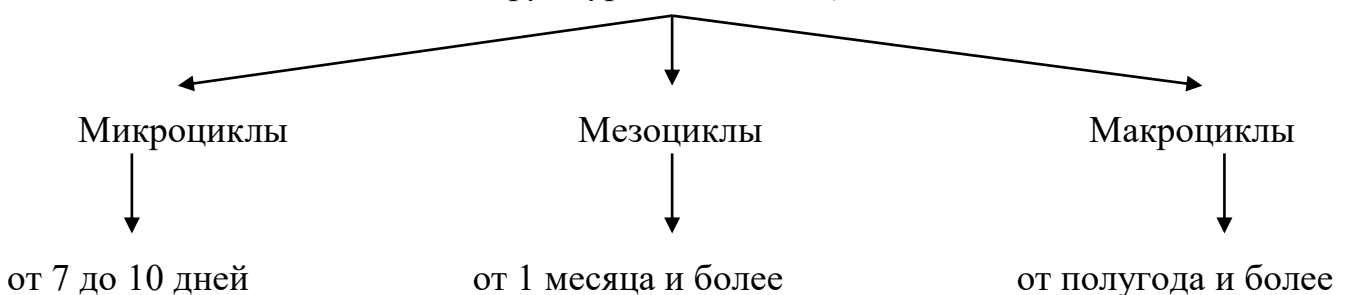
Учебно-тренировочный процесс как целое строится на основе определённой структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (его частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

Структура учебно-тренировочного процесса характеризуется, в частности:

- целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания подготовки обучающегося (компонентов общей физической и специальной физической подготовки, физической и технической подготовки и т.д.);
- необходимыми соотношениями параметров учебно-тренировочной нагрузки (частных и общих величин её объёма и интенсивности), а также учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определённой последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), которые являются фазами, или стадиями, этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени.

Принцип циклического построения учебно-тренировочного процесса предусматривает деление всего процесса спортивной подготовки на определённые циклы. Цикличность в построении спортивной подготовки обучающихся к соревнованиям проявляется в различной их продолжительности, периоды характеризуются резкой сменой направленности учебно-тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы.

#### *Структура годового цикла*



В спортивной тренировке выделяют следующие микроциклы: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, подводящие, соревновательные, восстановительные. При их объединении могут формироваться втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, подводящие, соревновательные, восстановительные мезоциклы. А на основании объединения набора мезоциклов складывается макроцикл подготовки к конкретным соревнованиям.

Примерную структуру подготовки команд фитнес-аэробики к главным стартам в календарном году можно рассмотреть в представленной таблице «Структура мезоциклов подготовки обучающихся по виду спорта «фитнес-аэробика»

Мезоциклы	Типы микроциклов		
	1	2	3
Втягивающий	Втягивающий	Базовый	Восстановительный
Базовый	Базовый-1	Базовый-2	
Контрольно-подготовительный	Специально-подготовительный	Соревновательный	
Предсоревновательный	Базовый	Специально-подготовительный	Подводящий
Соревновательный	Подводящий	Соревновательный-1	Соревновательный-2
Восстановительный	Восстановительный-1	Восстановительный-2	Подводящий

Учебно-тренировочный процесс каждого года представляет совокупность трёх тесно взаимосвязанных между собой периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный.

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

*Соревновательный период* наиболее важный, ориентирован на стабилизацию и улучшение спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, технико-тактическую подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них для достижения максимальных результатов.

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

Задачи подготовительного периода:



- улучшение общей физической подготовки, которая проявляется в определённом уровне развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, на основе которых формируется специальная подготовленность обучающегося или команды, приводящая к успешному подведению и участию в основных соревнованиях года;
- отработка техники выполнения элементов соревновательной композиции;
- отработка эмоциональной окраски выступления команды, степени отражения в соревновательной композиции музыки;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Длительность данного периода 3-4 месяца.

Задачи соревновательного периода:

- закрепление техники отдельных элементов и элементов соревновательной композиции;
  - совершенствование разученных комбинаций;
  - достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки.
- Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного (соревнование) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода:

- поддержание достигнутого уровня общей физической подготовки для обеспечения оптимальной готовности аэробиаста к началу очередного годовичного цикла;
- психологическая разрядка обучающихся и команды;
- полноценное восстановление обучающегося;
- переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Длительность периода колеблется от 3-4 до 6-7 недель.

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап учебно-тренировочного процесса аэробиастов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Мезоциклы в фитнес-аэробике включают в себя несколько микроциклов, идентичных в плане решения основных задач. По своему предназначению все они существенно отличаются друг от друга. Главное здесь – чтобы время, отведённое на мезоцикл, соответствовало решению поставленной задачи, а также, чтобы рядом стоящие мезоциклы были взаимосвязаны. Различают следующие основные типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

*Втягивающий мезоцикл* направлен на постепенное подведение обучающихся и команды к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы для последующих мезоциклов. Это обеспечивается:

- 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости;
- 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости;
- 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

*Базовый мезоцикл* – это основной тип мезоциклов, в котором происходит фундаментальная подготовка обучающихся и команды в большом учебно-тренировочном цикле. Основная работа проводится по повышению функциональных возможностей основных систем организма аэробистов, имеющих решающее значение в виде спорта «фитнес-аэробика», совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объёму и интенсивности учебно-тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

В *контрольно-подготовительном мезоцикле* синтезируются возможности обучающегося и команды, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближённых к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

*Предсоревновательный мезоцикл* предназначен для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки обучающегося или команды, совершенствования технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Контрольно-подготовительный мезоцикл может состоять из 2-х учебно-тренировочных микроциклов соревновательного типа. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме обучающихся механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее

интенсивных объёмов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют особое значение при переезде аэробистов в новые климатогеографические условия.

*Соревновательный мезоцикл* – проводится один или два соревновательных микроцикла в данный период. Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта «фитнес-аэробика», особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности обучающегося или команды. Соревнования по фитнес-аэробике в течение годового цикла проводятся на протяжении от 5 до 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, а они обычно чередуются с мезоциклами других типов. Данные мезоциклы следует включать, когда продолжительность и насыщенность ответственными соревнованиями были значительными.

*Восстановительно-поддерживающий мезоцикл* – составляет основу переходного периода, и организуется сразу после соревновательного периода. Он характеризуется наиболее мягким учебно-тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения учебно-тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются. Мезоциклы такого типа необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Время, отводимое на мезоциклы, зависит от графика соревнований, его продолжительности, уровня подготовленности обучающихся и команд. Однако содержание и последовательность всех мезоциклов должны соблюдаться неукоснительно. Все они должны представлять целостную систему мероприятий, способную обеспечить решение главных задач в подготовке аэробиста.

*Спортивная тренировка* – это основная форма подготовки обучающегося, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность аэробиста к достижению высших результатов.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для аэробиста уровня подготовленности, гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: спортивно-техническую, физическую,

тактическую и психологическую подготовку. В учебно-тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие происходят в соответствии с закономерностями формирования необходимых функциональных систем. Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других её сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень. Например, уровень проявления выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. С другой стороны, тактическая подготовленность связана не только с умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и определяется уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Высшая степень подготовленности обучающегося характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности – спортивно-технической, физической, специальной, тактической, психической.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- учебно-тренировочными воздействиями и учебно-тренировочными эффектами;
- фазами учебно-тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Обучающийся должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже прошли;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определённое соотношение видов тренированности – физической, специальной, технической, психической, характерные для аэробистов. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объём учебно-тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать обучающимся;
- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности аэробиста.

При распределении учебно-тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать *основные принципы спортивной тренировки*:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- освоение техники базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- формирование черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости аэробистов.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Тренировочный процесс в учреждении на отделении фитнес-аэробики планируется на основе материалов данной Программы.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА/ для обучающихся всех этапов подготовки  
*Строевые упражнения:* Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчёт. 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 вперёд 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. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

*Общеразвивающие упражнения без предмета (ОРУ):*

*Для рук:* поднимание и опускание рук - вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных и.п., в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лёжа; в упоре лёжа, 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 лёжа, в различных хватах, в висе). Круги руками из различных и.п. в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений 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 вперёд, в сторону.

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

Поднимание туловища из и.п. лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закреплёнными ногами.

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

Выпады вперёд, 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 вперёд-книзу) в сторону-назад в сторону-вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных и.п.: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнёра. Удержание

ног в различных положениях (вперёд, 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 и.п. - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнёра).

*Общеразвивающие упражнения с предметами (ОРУ):*

С набивными мячами (вес 1-3 кг.): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, 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, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг.): из различных и.п. (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), 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 поочерёдным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе: прыжки через скамейку - на двух вперёд, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперёд, правым-левым боком.

*Гимнастическая стенка:* Стоя лицом, боком к стенке - поочерёдные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5 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 вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

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

*Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног:* с резиной, малыми отягощениями, обручем.

*Упражнения для мышц стопы:* ходьба – на носках (ноги прямые), на пятках, на наружных и внутренних краях стопы. Перекатывание с пятки на носок, ритмичное поднимание и опускание с носка на стопу, круговые движения стоп и т.п.

*Гимнастика с элементами акробатики* – Строевые упражнения. Танцевальные упражнения (сочетание танцевальных шагов). Общеразвивающие упражнения без предметов (комбинации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности). Общеразвивающие упражнения с предметами (большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, со скакалкой). Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки, упоры, седы. Подтягивание.

*Лёгкая атлетика* – Бег (обычный бег; различные разновидности бега в сочетании с движениями рук и головы, бег на месте с максимальной частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола; с изменением длины и частоты шагов; семенящий бег; челночный бег 4х9 метров; эстафеты с бегом на скорость; равномерный, медленный бег до 6 минут; кросс по слабо пересечённой местности до 1-2 километров; бег с ускорением от 20-30 метров). Бег на короткие дистанции (30-60-100 метров) с низкого и высокого старта. Ходьба (различными способами; с изменением длины и частоты шагов, коротким, средним и длинным шагом; сочетание различных видов ходьбы – с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, с высоким подниманием бедра, в приседе и т.д.). Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 метров). Чередование ходьбы и бега. Прыжки (на 2-х ногах, с одной ноги на другую, с продвижением, прыжки на одной ноге и соскоки с двух ног на одну ногу; через скакалку). Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

*Лыжи* – передвижения на лыжах на скорость (с применением изученных способов ходьбы) 3-6 раз по 100-150 метров в чередовании со спокойным передвижением не менее 3 мин. Прохождение на лыжах различных отрезков в медленном и среднем темпе до 1,5 часа. Прохождение от 3 до 5 километров в быстром темпе. Бег на лыжах по пересечённой местности с рациональным чередованием напряжений и расслаблений.

*Плавание и прыжки в воду* – различными стилями (способами) без учёта времени на короткие дистанции (25, 50, 100 метров). Проплавание дистанции до 500 метров. Проплавание дистанции на скорость и на выносливость (с учётом возраста). Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с трамплина высотой 1 метр со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

*Йога* – упражнения для дыхания, позы и техника расслабления. С помощью этих средств подготовки улучшается гибкость, координация, чувство равновесия, увеличивается сила, выносливость, а также формируется чувство сосредоточенности на своих мышечных ощущениях.

*Подвижные игры и эстафеты*: игры с бегом и прыжками; преодолением препятствий; музыкальные игры; эстафеты с мячами; встречные и круговые; с ведением и передачей мяча, скакалкой.



*Подвижные игры на материале – «Гимнастика с элементами акробатики» – «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Альпинисты», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».*

*Подвижные игры на материале – «Лёгкая атлетика» – «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Два мороза», «Точный расчёт», «Метко в цель».*

*Спортивные игры: волейбол, баскетбол, баскетбол 2х2, 3х3 в одно кольцо, бадминтон, футбол, теннис и др.*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА/ для обучающихся всех этапов подготовки

*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 секунд). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнёра.

*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 секунд, за 8 секунд, 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 - подъём на носки (на время: за 10 секунд - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 минуты), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинистый шаг (10-15 секунд), пружинистый бег (20-45 секунд). Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 минута). 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 сантиметров в темпе, отскок вперёд, вверх, в стороны - на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 минута).

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).

*Упражнения для развития быстроты:* бег с высокого и низкого старта по сигналу; спиной вперёд; в стороны с различными движениями рук; передвижения скачками вперёд, в стороны, назад, ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнения.

*Упражнения для развития координации движений:* различные махи свободной ногой (вперёд, в сторону, назад на различную высоту); наклоны вперёд, назад, стоя на полу на пальцах, одновременные движения руками в определённом темпе; упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками.

*Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах:* махи ногой с различной амплитудой вперёд, в сторону, назад; маховые движения вперёд, в сторону, назад, ходьба с широкими выпадами, выпады вперёд, назад, в сторону, с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ноги в воздухе.

*Упражнения для развития прыгучести:* упражнения со скакалкой в движении и на месте, прыжки с гимнастического мостика, через планку с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом на 45°, 90°, 180°, 360°, с доставанием

подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полёте толчковую ногу, приняв в воздухе положение «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; с места с резким отталкиванием двумя ногами и одной ногой; выпрыгивание из положения «пистолетик»; прыжки с отягощением (утяжеленный пояс); прыжки с поворотами вправо и влево на 90°, 180°, 360°, 540°. Прыжки в повороте; прыжки продолжительностью до 10 секунд, позировки.

*Упражнения в равновесии:* на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперёд и назад.

*Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения*

*Упражнения скоростно-силового характера:* спрыгивание в глубину с отскоком, с последующим выпрыгиванием; вращение на ноге в 1; 1.5 и 2 оборота.

*Упражнения для развития силы:* упражнения с набивными мячами (2-4 кг.); с грифом штанги, наклоны вперёд, в стороны и назад; приседания; поднятие грифа над головой на вытянутых руках (для юношей).

*Упражнения с сопротивлением, перенос и поднимание партнёра (для юношей)*

*Упражнения для развития равновесия:* дальнейшее совершенствование равновесия с различными усложнениями и применением отягощений.

*Хореографическая подготовка/* для обучающихся всех дисциплин и этапов подготовки

Хореографическая подготовка способствует решению образовательных задач: расширяется объём двигательных умений и навыков за счёт движений классического, историко-бытового, народного и современного танцев.

Занятия хореографией развивают творческие способности обучающихся: воспитывают ощущение красоты движений, гармонии с музыкой, формируют способность передавать в движениях определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений, формируют гармонию различных танцевальных вариаций, высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ.

Хореография развивает физические качества: гибкость, координация движений, выносливость, улучшает показатели скоростно-силовых качеств, укрепляет опорно-двигательный аппарат.

Занятие хореографии может включать *элементы:*

1. полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
2. приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
3. выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
4. махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
5. полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);

6. приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
7. нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пье;
8. резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45°, (батман фраппе);
9. круговые движения по полу и воздуху (рон де жамб пар тер и ан леер);
10. подъём на полупальцы (релеве);
11. махи ногами на 90° и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
12. махи ногами вперед-назад (гран батман жете баланс);
13. поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе);
14. маленькие хореографические прыжки;
15. народно-характерные танцы;
16. комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стит данс, латина).

Для повышения уровня хореографической подготовки рекомендовано использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности. Движения танца - модерн учат обучающегося прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности аэробикиста, развивают равновесие, координационные способности. Занятия данным разделом хореографии учат освоению площадки, манере исполнения, умению двигаться в разных темпах и ритмах.

*Хореографическая подготовка «фитнес-аэробика»/ для обучающихся всех этапов подготовки*

*Элементы классического танца:*

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

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

- Plie – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. Разновидности: demi plie – полуприседание; grand plie – полное приседание. Характерные ошибки: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

- Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

Характерные ошибки: перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

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

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

- *Rond de jam be par terre* – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на *plie*; на 45°, на 90°.

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

- *Battement fondu* – сгибание рабочей ноги на *cou-de-pied* с одновременным *demi plie* на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из *demi plie*. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. Разновидности: на 45°, 90°; *double b.f.* - двойной батман фондю. Характерные ошибки: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

- *Battement frappe* – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения - от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на пол, на 25°, 45°; с подъёмом на полупальцы; с опусканием в *demi plie*; *battement double frappe*.

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

- *Rond de jam be en l'air* – рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперёд (наружу) - *rond de jambe en l'air en dehors*; спереди-назад (вовнутрь) - *rond de jambe en l'air en dedans*. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе.

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

- *Petits battements sur le cou-de-pied* – перенос рабочей ноги с *cou-de-pied* на *cou-de-pied* сзади и обратно путём разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II

позиции. Выбатывает чёткость и резкость движения ног, выворотность. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

- *Battement relevent* – медленный подъём ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на 45°; на 90°; выше 90°.

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

- *Battement developpe* – медленное поднимание ноги через *pas de bas*. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, выбатывает танцевальность и чувство позы. Разновидности: на 90°; выше 90°; по всем направлениям.

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

- *Grand battement jctc* – мах ногой. Развивает лёгкость и силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; *G.b.j. balance - grand battement* вперёд и назад, нога проходит через I позицию.

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

*Хореографическая подготовка «хип-хоп»/ для обучающихся всех этапов подготовки и всех её направлений*

*Разминка:*

- вращения головы (по кругу лицом вперёд, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперёд-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте!) изолированно от всего тела);
- плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;
- грудная клетка: движение по квадрату вперёд-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперёд-центр-назад-центр изолированно от плеч;
- наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперёд) и вращения по кругу;
- вращения тазом (круговые - в правую и левую стороны);
- вращения нижних конечностей от бедра (колено поднято до уровня пояса) внутрь и наружу;
- вращения коленей стоя (внутри и наружу) при помощи рук;
- вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутри и наружу);
- вращения ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;
- ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая - на пятке (движение вправо-влево);

- вращения рук (в плечах по кругу), (обеими вперёд-назад и в разноимённые стороны);
- вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
- вращения кистей рук внутрь и наружу.

*Растяжка:*

- в полуприседе (вправо-влево);
- шпагат сагиттальный;
- шпагат фронтальный;
- наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;
- наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу.

*Прыжки:*

- на одной и двух ногах вверх;
- ноги вместе-врозь, вперёд-назад;
- из полного и полу приседа;
- через препятствие и т.п.

*Специальные упражнения «хип-хоп», используемые для некоторых направлений (по стилям)*

*для занятия LOCKING:*

- вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе («lock»), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях;
- прыжки вверх, при приземлении - фиксация всего тела;
- прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);
- высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочередно на правую и левую ногу.

*для занятия BREAKING:*

- стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);
- упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («turtle»);
- передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);
- переворот вперёд из положения, стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;
- вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

для занятия *WAVING* («*electric boogie*»):

- движение рук («волна») - сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности - плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;
- «волна» через тело.

Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

для занятия *GLIDING* («*floating*»):

- плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;
- с той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочерёдно через шаг.

для занятия *KING-TUT* («*tutting*»):

- движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;
- постановка ног под углом 90° в полуприседе;
- движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

для занятия *KRUMP*:

- импульс грудной клеткой («chest pop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;
- шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;
- прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;
- поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);
- наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);
- прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 секунды, затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;
- имитация ударов руками («jabs»);
- резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону.

для занятия *HOUSE*:

- передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону;
- волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх;
- прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (вправо-влево);
- движения ног - колени и стопы вместе-врозь;
- вращение с опорой на носок одной ноги.

для занятия *NEW STYLE*:

- передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;



- повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;
- широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

*Акробатика (акробатические упражнения)/ для обучающихся всех этапов подготовки*

Акробатика – одно из средств развития и совершенствования двигательных способностей человека. Акробатические упражнения оказывают разностороннее воздействие, на организм обучающихся:

- способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве;
- воспитывают смелость, решительность, ловкость.

Акробатические упражнения весьма универсальны и подразделяются на:

- акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевероты, перевероты, сальто), балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение без опорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных переверотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки, включение в работу различные группы мышц и регулирование величины их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО).

Для освоения динамической осанки необходимо:

1. Освоить ДО в простейших условиях;
2. Освоить ДО в условиях приближённых к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

## УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

*Этап начальной подготовки/ для 1 года обучения*

*Участие в соревнованиях – Участие в контрольных соревнованиях (организованных между группами, открытых турнирах).*

*Этап начальной подготовки/ для 2-го и 3-го годов обучения*

*Участие в соревнованиях* – Участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Участие в соревнованиях организованных между группами, открытых турнирах. Участие на первенство СШ, на Кубок и первенство города, области, федераций.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 1-го, 2-го и 3-го годов обучения*

*Участие в соревнованиях* – Участие в первенстве города, области, федераций, Первенство России, всероссийских соревнованиях, фестивалях.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 4-го и 5-го годов обучения*

*Участие в соревнованиях* – Участие в первенстве города, области, федераций, Первенство России, всероссийских и международных соревнованиях.

*Этап совершенствования спортивного мастерства*

*Участие в соревнованиях* – Попадание в состав основной сборной команды области, региона и т.д. Участие в первенстве города, области, федераций, Первенство России, всероссийских и международных соревнованиях.

*Этап высшего спортивного мастерства*

*Участие в соревнованиях* – Попадание в состав основной сборной команды области, региона и т.д. Участие в первенстве города, области, федераций, Первенство России, всероссийских и международных соревнованиях.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА/ для обучающихся всех этапов подготовки

*Техники двигательных действий (и элементов) фитнес-аэробики*

*Базовые шаги: «Фитнес-аэробика»*

*Особенности техники:*

- 1) базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счёта 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 вперёд, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперёд (от бёдер).

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

3. V-step – шаг правой вперёд - в сторону по диагонали, шаг левой вперёд - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперёд (от бёдер). В и.п. - ноги вместе, стопы в 3 позиции.
4. Mambo – шаг правой вперёд, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперёд - с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остаётся на левой ноге. Левая нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.
5. Pivot – шаг мамбо с поворотом - шаг вперёд - поворот - шаг вперёд - поворот. Шаг вперёд делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остаётся на левой ноге.
6. Boxstep – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
7. Step cross – шаг вперёд 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 вперёд. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
9. Kick ball change: kick cha-cha - правая поднимается вперёд на  $45^\circ$  («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 вперёд (от бёдер).
2. Knee-up – шаг в сторону правой - подъём колена левой, шаг в сторону левой - подъём колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.
3. Curl – шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой - захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бёдер).
4. Kick – шаг в сторону правой - подъём левой вперёд на  $45^\circ$  («удар»), шаг в сторону левой - подъём правой вперёд на  $45^\circ$  («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.
5. LiftSide – шаг в сторону правой - подъём левой в сторону на  $45^\circ$ , шаг левой в сторону - подъём правой в сторону на  $45^\circ$ . Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперёд. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперёд (от бёдер). Таз втянут.

6. Pony – прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперёд (от бёдер).
7. Scoop – шаг правой вперёд - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой вперёд - 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 вперёд на носок, шаг в сторону левой - правая скрестно вперёд на носок. Нога вперёд выставляется перед опорной ногой.
10. 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.
11. 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 остаётся на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперёд (от бёдер).

*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 четвёртый подъём ноги (lift)  
                              вариант В: раз - шаг March, два - подъём ноги, три, четыре - March
3. Basic step+cha-cha-cha – шаг правой вперёд, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бёдер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
4. Basic step+lift: вариант А: шаг правой вперёд - подъём левой (lift) - шаг левой назад - правую приставить  
                              вариант В: шаг правой вперёд - левую приставить - шаг правой назад – подъём левой (lift)
5. V-step+cha-cha-cha – шаг правой вперёд - в сторону по диагонали, шаг левой вперёд - в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперёд (от бёдер). Лидирующая нога меняется на левую.
6. V-step+lift – шаг правой вперёд - в сторону по диагонали, шаг левой вперёд - в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъём левой (lift). Естественный небольшой наклон туловища вперёд (от бёдер). Лидирующая нога меняется на левую.

7. Mambo+cha-cha-cha – шаг правой вперёд, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперёд - 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 вперёд, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъём левой. Шаг вперёд - 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 вперёд - поворот - шаг вперёд - ча-ча-ча. Шаг вперёд делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

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

10. 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.

11. Box step+lift – шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - подъём левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

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

13. Step cross+lift – шаг вперёд правой - скрестно левой - назад правой - подъём левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. 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.

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

16. Kick ball change+lift: вариант А: правой кик - ча-ча - подъём правой (lift) - приставить правую, лидирующая нога меняется на левую

вариант В: правой кик - ча-ча - правую приставить - подъём 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. Double Step 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 вперёд.

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

4. Repeat – повтор любого приставного простого шага (два движения).

5. 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 вперёд, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 - стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

*Базовые шаги: «Степ-аэробика»*

*Особенности техники:*

- 1) используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 3) подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной,
- 4) при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 5) запрещается спрыгивать со степа,
- 6) подниматься на платформу с легкостью, но с силой,
- 7) подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка),
- 8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах,
- 9) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника,
- 10) таз находится в нейтральной позиции,
- 11) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),
- 12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)

*Простые шаги на 4 счёта (Simple – без смены ноги):*

1. Basic step – шаг правой вперёд на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

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

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

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

4. Pivot – выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счёт.

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

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

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

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

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

*Шаги со сменой ноги на 4 счёта (Alternative):*

1. Knee up – шаг правой вперед на платформу, подъём левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

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

3. Kick – шаг правой на левый край ступени, подъём левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут.

4. Lift side – шаг правой на ступень, подъём левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5. Tap-Up – шаг правой на ступень - левая касается правой стопы, шаг левой вниз - правую приставить. Нога касается не ступени, а стопы другой ноги.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Шаги со сменой ноги на 8 счётов (Alternative):*

1. Repeat Lift (3) – повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счёта) 3 раза.

2. Repeat Scissors – Knee Up правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Knee Up с правой, левая вниз, правую приставить.

3. L-step – Knee Up с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъём колена правой вверх). Knee Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.



4. Repeat Cha-cha-cha – любой шаг со сменой ноги на (4 счёта), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

5. Repeat Twist – любой Alt шаг (на 4 счёта) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

*Структурные элементы программ*

*Примерные движения руками:*

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

*Движения с низкой амплитудой:*

1. Сокращение бицепса (biceps curl);
2. Низкая гребля (low row);
3. Низкий удар (low pinch);
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back).

*Движения со средней амплитудой:*

1. Высокая гребля (upright row);
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises);
3. Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises);
4. Плечевой удар (shoulder punch);
5. Двойной боковой в сторону (double side out);
6. Вперёд - в сторону (L-side).

*Движения с высокой амплитудой:*

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press);
2. Вперёд-вверх (L-front);
3. Вверх-вниз (slice).

*Усложнение движений рук:*

1. Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть.

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

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

3. Плечи: вверх-вниз; вперёд-назад; круги; полукруги; «восьмёрки».

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

*Движения головой:* наклон вперёд, в сторону; поворот в сторону; полукруг вперёд.

*Движения туловищем:* наклон вперёд; в сторону; волны

*Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:*

- ту-степ: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);
- полька: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);
- шотландский шаг: шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- подскок: шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперёд и в сторону (ритм - раз и);
- чарльстон: шаг правой вперёд, приставить левую вперёд, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперёд-книзу или в сторону-книзу;
- прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);
- Kick вперёд на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.
- толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперёд, назад);
- бег с «захлёстыванием» голени назад;
- бег, высоко поднимая бедро;
- Skip вперёд (назад, в сторону).

*Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):*

1. Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на 2-х руках;
2. Круги ногами. Круг ногой в приседе;
3. Из и.п. упор лёжа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

*Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):*

1. Упор углом ноги врозь;
2. Упор углом ноги вместе.

*Прыжки различного характера:*

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) – ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.
2. Шпагат (разножка) (SPLIT) – ноги полностью выпрямлены вперёд и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.

3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) – ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.
4. Подбивной – нога в сторону, вперёд, назад.
5. Прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN) – с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полёте тело поворачивается на 180°, 360°. Приземление на две ноги.
6. Согнувшись (PIKE) – ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.
7. Группировка (TUCK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперёд, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.
8. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.
9. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) – маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.
10. Казак (COSSACK) – ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперёд, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60°. Приземление на две ноги.
11. Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.
12. Хич-кик (HITCH KICK) – махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

*Движения с сохранением динамического равновесия:*

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

*Движения с проявлением гибкости:*

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICAL SPLIT) – стоя на одной ноге наклон туловища вперёд, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки каса-

ются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) – нога поднята вперёд в вертикальный шпагат.

3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) – нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°, наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

4. Шпагат лёжа на спине (SUPINE SPLIT) – лёжа на спине, одна нога поднята вперёд-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

5. Шпагат лёжа на спине, перекал на 360° (SPLIT ROLL) – из положения шпагат лёжа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекал на полу на 360°.

6. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) – из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лёжа на животе.

7. «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) – из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в и.п.

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

*«Хип-хоп»/ для обучающихся всех этапов подготовки*

*Изучение и совершенствование техники исполнения элементов, изоляция и фиксация, подвижность и отдельная (одновременная) работа различных частей тела*

Стили дисциплины хип-хоп (с учётом соответствующего музыкального сопровождения):

Popping – является как отдельным стилем танца, и одновременно так называемым umbrella term, то есть общим термином для всех стилей фанка. Хотя использовать его, как общий термин, все-таки некорректно. Итак, popping, как один из стилей фанка, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания («pop», «hit» или как угодно). При этом вы свободно перемещаетесь по площадке, и тело ваше принимает в пространстве различные позы/положения. Вообще, процесс поппинга и сводится к смене различных поз под ритм наряду с попсовой фиксацией: на (бум - бум - бум - бум) идёт (фикс поза фикс поза фикс поза фикс). Основная музыка для поппинга – это фанк. Поппинг имеет набор базовых движений, таких, скажем, как «fresno» и т.п. Сам по себе, в чистом виде, он совсем не похож на то, что привыкли понимать под

«верхним брейкдансом» в бывшем Советском Союзе. Создателем его является Сэм Соломон (Sam Solomon, основатель группы The Electric Boogaloos).

Waving – ну, кто же не знает волн! Именно волны, в сочетании с фиксацией, у нас в стране и называют «электрик буги». Хотя, конечно, никакой это не «буги», а вэйвинг – один из фанковых стилей. Основная идея за ним – имитация того, что по вашему телу перемещается волна или сгусток энергии. Вернее, это визуальный эффект, а не идея. Идей же за вэйвингом огромное количество, как и подстилей. В рамках данного направления существуют как обычные волны, так и exaggerated waves - широко-амплитудные волны, bounce waves – волны, когда каждый сустав, по которому идёт энергия, подскакивает, словно мячик, и лишь по возвращении его на место начинает работать следующий сегмент тела, broken arm waves – волны, когда движение, скажем, по одной руке, иллюстрируется другой (имеется ввиду не слежение, а скорее своеобразная домкрагность), rock waves, а также такое явление как wavetracing - волна со слежением (причем слежение выполняется не обязательно ладонью) и др. На самом деле, качественный вэйвинг смотрится очень выигрышно, однако чтобы его достичь, нужен не один год работы. Просто необходимо осознать, что если вы, как вам кажется, научились «делать волну», то это не значит, что вы научились хорошо её делать. Волны требуют долгой и упорной работы над изоляцией движения.

Locking – был создан участниками группы The Lockers. Лучше всего было бы описать движения в стиле locking следующим образом: представьте себе маленькие игрушечные фигурки на небольшой пластиковой платформе или подставке, и если вы нажимаете на подставку, то фигурка быстро разваливается, а когда вы убираете палец, фигурка вновь соединяется в первоначальную форму. Это именно то, на что похож стиль locking. Тело как бы выходит из-под контроля, а затем вновь обретается контроль и фиксируется положение («lock» - замок), разваливается и вновь собирается. Это очень энергичный стиль, и для него характерны очень точные и чёткие движения со сложной координацией рук и ног.

Strobbing – имитация движений в свете стробоскопа. Все движения состоят из множества мелких (или не очень) фаз/остановок, с резкими переходами между ними. Важно то, что для лёгкого и правильного выполнения стиля мышцы должны быть расслаблены. Сначала это может показаться трудным или даже невозможным, однако, зажимая мускулы, нельзя достичь точного повторения эффекта. Рекомендуется использовать для стробинга хорошо знакомые вам движения или жесты (надевание перчаток, доставание носового платка, надевание шляпы и т.п.). Необходимо отработать жест, сначала плавно и расслабившись, затем также плавно, но с полным напряжением мышц. Затем, когда вы почувствуете, что мышцы «запомнили» движение - расслабьтесь и попробуйте выполнить то же самое с остановками. Не торопитесь и не напрягайтесь. Все придёт с практикой.

Dimestop – это как стиль, так и способ остановки/фиксации. Название произошло от американского «dime» – монета в четверть доллара, и stop» – остановка. Объясняется это тем, что когда человек учился данному направлению, он разбрасывал вокруг себя монетки. Наступая во время движения на монетку, танцор на мгновение замирал. Таким образом, dimestop – это быстрая остановка всего тела или его части, но без (!) какого-либо импульса или толчка, как в hitting или popping. Оригинальный робот в версии Роберта Шилдса (Robert Shields), популярного в 70-х годах мима, который ныне является прародителем botting'a, выполняется как раз при помощи даймстопа. То есть резкие сокращения мышц отсутствуют, вместо этого мышцы постоянно находятся в небольшом напряжении, для того, чтобы наилучшим образом их контролировать.

Robot (botting) – пожалуй, представление о таком стиле, как «робот», имеют все. Именно он в своё время и сделал имя брейкдансу в Советском Союзе (впрочем, это спорно). Одним из основоположников направления botting (robotting) является американский мим Роберт Шилдс. «Робот» Шилдса – классический, и использует он как раз технику даймстопа, хотя по нынешним временам это и не обязательно. Вообще, секрет боттинга, как стиля заключается, пожалуй, в двух вещах. В плане техники это, конечно, изоляция. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга. Иными словами, если вы, скажем, поднимаете руку, все другие, произвольные, движения тела должны быть полностью исключены.

«Изоляция» – термин пантомимы, и подробнее о нём можно прочитать в соответствующих источниках. Второй же секрет лежит в мироощущении. Танцевать робота нужно таким образом, чтобы глядя на вас, складывалось не такое ощущение, что «человек пытается изобразить робота», а наоборот, «робот пытается изобразить человека, но ему не хватает для этого движений». Существуют ещё некоторые важные детали. Когда зритель смотрит на вас в танце, он подсознательно пытается найти, в чём вы на робота не похожи, так как он осознает, что вы на самом деле не робот. Вот и получается что зритель, даже самый неискушенный, неосознанно ищет ваши ошибки. Причём внимание фиксируется не на теле в целом, а на таких вещах, как кисти, пальцы и, конечно, лицо (в частности, глаза). Поэтому вышеперечисленным частям тела необходимо уделять особое внимание, а если дадите вашему роботу соответствующую мимику - считайте, вы профессионал.

Floating/Gliding - скольжение – является и отдельным стилем среди других funk styles, и отдельным движением. Всего существует более 40 его вариаций, хотя лично подсчитывать я бы не взялся. Наиболее популярными являются glide – скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk – «лунная походка», популяризованная (но не придуманная!) Майклом Джексоном и, пожалуй, «wiggles walk» – творение Mr. Wiggles, которое весьма трудно описать, но выглядящее очень характерно для своего названия (wiggles - зигзаг).

Это, конечно, не считая всевозможных knee glides – скольжений на коленях. Здесь необходимо сделать отступление и провести чёткую границу между gliding и floating. Всё вышеописанное – это glides. Под floats же тот же мистер Виглс понимает не что иное, как элементарную ходьбу «пятка-носок». Стоит заметить, однако, что на основе этой техники существует отдельный танец «creep walk», напрямую к нашей теме не относящийся. Основная идея за всеми глайдами одна – движение создаёт иллюзию того, что вы двигаетесь в одну сторону, а вас плавно сносит в другую (возьмите, к примеру, ту же «лунную походку», которую исполняли ещё мимы, и в частности великий Марсель Марсо, и которая называлась «walk against the wind» – «ходьба против ветра»). Что же касается техники исполнения, то возможно это дело вкуса но как сказал кто-то из западных танцоров (не помню кто, но я с ним согласен), скользить нужно как можно плавнее. Имеется в виду, что корпус ваш не должен подпрыгивать - плечи, грудь, голова на всё время на одном уровне. Это сложнее, и многие при выполнении боковых глайдов не обращают на данную деталь внимания. А зря, так как с учётом этих особенностей движение смотрится гораздо эффектнее.

Liquid dancing (liquidizing) – это разновидность танца-жеста в котором иногда используется пантомима. В самом названии присутствует слово «жидкий», что отражает текучесть движений тела рук и ног. Основной акцент делается на движении рук и ног, но более опытные танцоры способны задействовать в движении всё тело. Этот стиль близок к waving и popping.

B-Boving style Breaking – брейкинг, также известный как би-боинг (но ассоциации с «b-boys» - теми, кто практикует этот стиль) – это динамичный стиль танца являющийся неотъемлемой частью культуры хип-хопа и развившийся в Южном Бронксе Нью-Йорка в конце 20 века Breaking является одним из пяти первоначальных составляющих хип-хоп культуры (остальные – это: MC'ing, DJ'ing, граффити и Knowledge). Для этого уникального направления характерны акробатические движения и творческий подход, вращения на различных частях тела отсутствие всяческих границ и неестественные движения, опровергающие законы гравитации. Это направление очень развилось в последнее время имеет множество подстилей: power moves, footwork, power trix, uprocking и т.д.

UpRocking (Top Rock/Foot Rock) – апрокинг-стиль, используемый би-боями для передвижений по площадке, состоит из шаркающих движений ног, поворотов, вращений, резких неожиданных движений тела (jerks) и характерных жестов рук (bums). Чаще всего демонстрируется во время баттлов (перетанцовок) для выхода на breaking style или в шоу-номерах для изменений рисунков танца. Невообразимое разнообразие передвижений и огромное количество выпадов, приседаний и всевозможных прыжков и трюков делают этот стиль неповторимым и зависимым лишь от фантазии его исполнителя, настоящим воплощением freestyle.

King Tut (tutting) – в переводе с английского, king Tut – «король Тутанхамон», изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков и фресок, изображавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем, предплечьем и запястьем. Кисть прямая (либо «лодочкой»), пальцы вместе; ноги либо вместе, либо под определёнными углами к корпусу. О том, кто первым начал танцевать tutting в рамках фанковых стилей, нам неизвестно. Однако нужно сразу сказать о технике исполнения - когда вы рисуете телом и руками различные сложные геометрические фигуры, вы можете фиксироваться, и это будет основной техникой (как и в поппинге) или нет, но в любой случае каждая поза, каждый угол обязан попадать в ритм музыки. Кинг-тат как стиль открывает огромное поле для фантазии, и великолепно смотрится как в сочетании с другими стилями, так и в отдельности.

Digits/Sniderman/Finger waving – это очень интересная тема, в нашей стране пока ещё никем не поднятая. Что же такое, все эти «диджитс» и «спайдермэны»? Ответ как прост, так и в своей простоте сложен. Когда-то давно Poppin' Pete, родной брат Boogaloo Sam'a, основателя команды The Electric Boogaloos, создал стиль spiderman, суть которого заключалась в работе пальцами рук. Представили себе, как можно изобразить бегущего паучка пальцами рук? Когда он быстро перебирает лапками? Вот приблизительно такие движения и входили в «спайдермэн». «Digits» – это танец исключительно пальцами. То есть ваши пальцы выполняют определённые последовательности движений, разумеется, под музыку. Раскройте кисть, и попробуйте сжать её в кулак, сгибая палец за пальцем поочередно. Если у вас получилось веерообразное движение – вы получили представление о «диджитс». Однако не думайте, что всё так просто. Качественно исполненный, этот танец просто завораживает. К сожалению, на сегодняшний день, увидеть его можно только поискав в Интернете видеоклипы. Finger waving говорит сам за себя – волны пальцами, в различных последовательностях и комбинациях. Эти направления не для новичков, но если вы хотите заметно поднять свой уровень, овладейте finger waving'ом, это станет большим шагом вперёд.

Hitting/Ticking – оба этих термина имеют, в принципе, двойное значение. С одной стороны, они подразумевают то, что называется «фиксацией», то есть резкое сокращение мышц и, как следствие, сильно, или не сильно заметный толчок. С другой же стороны, «тикингом» можно назвать и своё направление в танце. Тогда мы будем иметь ввиду то, что спортсмен-танцор использует резкие сокращения мышц не в начале или конце движения, а во время его. Иными словами, «тикинг» – это как бы строубинг, только плавный и с фиксацией. Таким образом, если вы, скажем, поднимаете руку, используя стробоскопический эффект, вы делаете это так: (резко вверх) - (пауза) - (резко вверх) - (пауза). В тикинге же подобное движение



будет таковым: (плавно вверх) - (tick) - (плавно вверх) - (tick), где tick – это очень быстрая и чёткая фиксация. Конечно, набор движений здесь неограничен, так что отнюдь не обязательно ограничиваться подниманием и опусканием рук.

Slowmo (сокращение от slow motion - замедленное движение) – это стиль, увидеть который можно, воспользовавшись видеомэгнитофоном с функцией замедленного воспроизведения. Это всё та же имитация замедленного воспроизведения видео или киноплёнки. Слоумо смотрится очень эффектно при условии качественного выполнения. Например, в какой-то момент в композиции вы можете резко замедлиться в ритм музыки и повторить уже выполненные движения, но только медленно, а потом резко ускориться, или наоборот, замедлиться до полной остановки. Главное, следите за тем, чтобы попадать в ритм музыки. И, конечно, обратите внимание на те мелкие детали, что и в боттинге, так как, скажем, «замедлив» всё тело, но, не замедлив стопы, кисти и голову, вы испортите весь эффект.

Street Fighting – стиль «уличной драки» говорит сам за себя: резкие передвижения, ударная мощь, хореография, стилизованная под различные элементы защиты и нападения, создание атмосферы единоборств или уличных разборок, обманные движения и разящие удары ногами и руками – вот арсенал данного стиля. По динамике схож с брейкингом, по исполнению может соперничать с локингом, часто применяется в баттлах вместе с апрокингом.

Vogueing (от амер. «vogue» - модный) – стиль, который передаёт манеру движения манекена из модного бутика, решившего заявить о себе в танце или экзальтированной поп-звезды во время концерта или при фото-сессии. Вы наверняка видели клипы Мадонны «Vogue» или Кайли Миноуг с участием танцоров этого редкого стиля. Его основа – позы моделей при показах модных вещей, а также положения тела при съёмках видео-клипа, дефиле haute couture или во время рекламных роликов.

Ragga Jam – этот танцевальный стиль зародился на улицах среди афроамериканцев и чернокожего населения Карибов, использующий динамичную музыку, уходящую корнями в классический рэгги, латиноамериканскую культуру и в которую внедрились элементы хип-хопа. Этот стиль представляет собой комбинацию движений из хип-хопа, африканских танцев и латины, с её чувственностью и экспрессией. Исполнение движений в этом стиле требует хорошей физической подготовки, т.к. задействованы почти все мышцы, и наиболее активно - мышцы туловища и нижней части тела. Для правильного исполнения движений необходимо хорошее владение техникой «shaking»-тряски, резкие движения грудной клеткой и тазом.

New Style (New York Style) – из самого названия стиля ясно, что он принадлежит к «новой школе» хип-хопа, которая получила стремительное развитие в конце XX века вследствие широкого распространения по всему миру музыкальных ви-

деоклипов и непосредственно современных направлений Rap и R'n'B музыки. В то же время в основе своей New Style имеет глубокие корни Old School (поппинг, вэйвинг, глайдинг и т.п.) Для этого стиля характерны плавные и резкие движения всех частей тела, контрастирующие с чёткой фиксацией, элементами модерна и пантомимы максимально передающими ритмику и характер музыкального сопровождения танца. Существует множество разновидностей данного направления, например LA Style (Лос-Анджелесский стиль) – резкий, с чёткими остановками или Lyrical Dancing, где движения должны максимально отражать вокальную партию трэка. New Style – одно из самых творческих направлений современной хореографии, часто используется на выступлениях популярных исполнителей и в клипах MTV.

House Dance – стиль хаус является как современным направлением клубной музыки (house), так и разновидностью танцевальной культуры хип-хопа, исполняемой под соответствующие ритмы. Хаус, также как и поппинг, выступает в роли зонтичного термина для различных подстилей этого вида и имеет своё неповторимое «лицо» среди многообразия хип-хоп культуры. Первоосновой для его исполнения служит, конечно же, соответствующая музыка, в основном с так называемым «прямым» битом и достаточно высоким темпоритмом по сравнению с другими направлениями хип-хоп музыки. В концепции хауса лежат сложные и многочисленные передвижения ног, коленей в манере freestyle, волнообразные движения корпуса («кач»), часто используются прыжки и выходы в партер. Очень динамичный танец, требующий отличной физической подготовленности и выносливости, а также хорошего чувства ритма, изящности исполнения и безграничной фантазии.

C-walk («сгін-walk») – недаром в названии стиля присутствует слово «прогулка». Данный стиль изобилует передвижениями (floats), прыжками (shuffle), различными видами шагов и зашагиваний, походок и других хитросплетений ног (не путать с uprocking-ом). Основной смысл – в написании слов, названий или высказываний на земле, иногда с последующим их стиранием или зачёркиванием (что символизировало вызов неприятелю), а также передаче информации своим «подельникам» при выполнении противозаконных действий. Получил свою популярность в 90-х годах в основном среди реальных представителей многочисленных уличных банд и теперь развился в многочисленных интерпретациях и подстилях («blood-walk») в зависимости от исполнителей, а также различных школ и стран. Несмотря на то, что основное внимание уделено технике ног, передвижений и вращений на месте, рукам тоже находится своё применение. Очень хорошо сочетается с gliding, хаусом и другими стилями, великолепен как во фристайле, так и в синхронной подаче. Лёгок, изящен и техничен.

Krump – мощный, агрессивный, настоящий танцевальный ураган, который крушит внутреннюю злость и рождает из неё чистый позитив. Выверенных до миллиметра танцевальных па в крампе не существует. Чтобы «крамповать» от души

следует помнить следующие простые истины: не сдерживай себя, не стой на месте и двигайся как можно быстрее! Крамп зародился в южных кварталах Лос-Анджелеса. Данный стиль успешно вобрал в себя разнообразные элементы old school: течений popping, waving, breaking и других, и, тем не менее, остаётся уникальным явлением. Можно сказать, что крамп – это бурный и гиперскоростной танец. Кроме того – это особое психофизическое состояние человека. Если происходит массовый крамп-бэтл, то некоторые американские (скорее всего, белокожие) граждане могут даже вызвать полицию. Просто крамперский танец часто путают с настоящей дракой, настолько он энергичен. Само слово «krump» часто используют для описания мощных и крушащих землю танцевальных шагов (stomp). Уникальность крампа заключена в характере его движений - крампер танцует отрывисто, быстро двигается, часто прыгает, и вступает в физический контакт с партнёрами по танцевальной «драке». В наше время разделяют, собственно, krump и clowning, а также stripper dance. К зарождению krump и clowning имеет немалое отношение многоуважаемый (как минимум среди детей) Томас Джонсон. Он же известен как Клоун Томми (Tommy the Clown) – создатель clowning-стиля, клоунского танца (1992г., Лос-Анджелес). Вот что говорит Томми о характере танца:

«Крампинг – это когда вы танцуете, и ваше тело делает много различных движений. Это действительно похоже на драку на танцполе. Можно говорить об интенсивном танце. Он может быть быстрым, в нём может быть много движений, которые действительно резки как никогда». Крамп динамичен и ритмичен, присутствуют прерывистые выгибания, чест-попы (chest pop – ритмичные движения грудной клеткой), удары (jabs) и размахивания руками, прыжки и передвижения (traveling). От танцора требуется драматично с некой агрессией выбросить накопившиеся «тёмные» эмоции, которые собрались внутри в результате ежедневной борьбы с враждебным внешним миром. Танцоры двигаются словно в каком-то очень быстром трансе, выплескивая наружу собственную ярость. Вот что говорит о крампе Tight Eyez: «Танец выглядит так, как будто мы кого-то бьём, или толкаем. Но это не так. Драка – это последнее о чем мы думаем, когда танцуем. Если ты устал, ослабел, то иди домой. Этот танец по-настоящему реален. Он реален потому, что ты никогда не увидишь его еще раз. Каждый раз он разный. Крамп – это как паркур: местами экстремальный и очень динамичный способ движения и мысли, отражающий всю страсть человеческой жизни. Что чувствует человек, когда танцует крамп? Если ты хочешь громко прокричать миру: «ты меня достал!» - танцуй. Если в тебе бурлит энергия молодости и тело горит огнём движений - танцуй, поймай волну настроения, отпусти свое тело в самый дикий и честный танец, на которое оно способно!»

ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Тактическая подготовка* тесно связана с технической подготовкой и направлена на формирование таких умений, которые обеспечивают наиболее целесообразное и самостоятельное ведение спортивной борьбы в условиях соревнований. Она взаимосвязана с основным и подготовительным периодами спортивной тренировки. Обучающийся должен научиться выступать любым номером в команде, варьировать содержание программы в соответствии с ситуацией, развивающейся на соревнованиях, рационально распределять силы на все дни соревнований.

*Теоретическая подготовка* рассматривается как своеобразная база изучения учебно-практического материала Программы, необходимого для подготовки обучающегося, обеспечения и повышения его уровня физической, техникой, тактической и психологической подготовленности. Её содержание органически сочетается с практической работой и охватывает весь период подготовки обучающегося – начиная от первых шагов в избранном виде спорта до подготовки обучающегося спортсмена высокого уровня и спортивного мастерства. Теоретическая подготовка – система знаний в сконцентрированных специализированных научных дисциплинах в сфере спорта, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики, а также система интеллектуальных умений и навыков, обеспечивающих формирование убеждений и развитие познавательных способностей в процессе учебно-тренировочной и спортивной деятельности. Источником знаний может служить и личный опыт тренера-преподавателя, опыт выдающихся спортсменов.

Приобретение необходимых знаний фитнес-аэробики позволяет обучающимся:

- правильно оценивать социальную значимость спортивной деятельности и определять своё отношение к ней;
- понимать объективные закономерности спортивной тренировки и осознанно к ним относиться;
- выполнять педагогические установки и задания;
- в большей мере проявлять самостоятельность и активность, творчество и инициативу на тренировках и соревнованиях.

Сегодня в большом спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности.

Цель и содержание теоретической подготовки определяются необходимостью приобретения обучающимися определённого минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления и т.д.

*Психологическая* подготовка и поддержка обучающихся спортсменов в дисциплинах фитнес-аэробики очень важна в достижении ими высоких результатов и слаженной работы в команде. Это различные воздействия на психологические состояния аэробистов (в пределах допустимых воздействий) с целью формирования психологической готовности к достижению высоких результатов в соревнованиях.

Психологическая подготовка проводится круглогодично и служит важным условием успешного решения задач в ходе учебно-тренировочного процесса. В психологической подготовке можно выделить:

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

Общая психологическая подготовка обучающихся должна быть поставлена в один ряд с физической, технической и тактической подготовкой. Она направлена на решение задач спортивного совершенствования обучающихся, а не только на их подготовку к предстоящему соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и решает следующие задачи:

- 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, целеустремлённости, настойчивости, инициативности, мотивации деятельности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Психологическая подготовка предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности обучающегося (убежденность, настойчивость и целеустремлённость, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность избранному виду спорта), межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, формирование

установки на учебно-тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В учебно-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 аэробистами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

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

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

*Воспитание личностных качеств:* В процессе подготовки обучающихся фитнес-аэробики чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность избранному виду спорта).

*Формирование спортивного коллектива:* Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки обучающихся следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне её. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому аэробисту, умело объединять лидеров группы, ведомых и направлять деятельность каждого из них в интересах коллектива. Совокупное мнение товарищей – эффективный инструмент психологического воздействия.

*Воспитание волевых качеств:* Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающихся.

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

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

Волевые качества обучающегося помогают строить работу согласно плану, в связи, с чем необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- полезно проводить тренировки с использованием непривычных снарядов, экипировки, а также в утяжелителях;
- время от времени нужно предлагать аэробистам тактические задачи, связанные с изменением привычной комбинации;
- в тренировке должны как можно больше использоваться соревновательные упражнения и соревновательные (по модели предстоящих выступлений) режимы;
- нужно предлагать аэробистам выполнение некоторых упражнений «с листа», то есть, выполнение упражнения без предварительной попытки выполнения элемента.

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

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

Инициативность обучающихся может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в учебно-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

партнёров 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 учебно-тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях обучающихся спортсменов и различных объектов.

*Развитие внимания:* Эффективность соревновательной деятельности в фитнес-аэробике в значительной мере зависит и от свойств внимания обучающихся – его объёма, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих качеств и способностей в учебно-тренировочные занятия включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа обучающихся группы.

*Формирование способности управлять эмоциями:* Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают обучающимся преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией астенических и сценических эмоций в учебно-тренировочные занятия следует включать:

- 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 учебно-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 обучающимися значимости предстоящих соревнований;
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- формирование твёрдой уверенности в своих силах;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.



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

Учебно-тематические занятия по содержанию тактической, теоретической и психологической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» представлены в таблице № 26.

Таблица № 26

### Тактические, теоретические и психологические занятия

№ n/n	Название темы	Краткое содержание темы	Сроки проведения	Группы
1.	ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА	Истоки вида спорта фитнес-аэробика. История развития фитнес-аэробики в России и Челябинской области. Вступление федерации фитнес-аэробики России в Международную федерацию спорта аэробики и фитнеса (ФИСАФ (FISAF)). Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике. Успехи и достижения российских аэробистов на международной арене (первенство мира, Европы). Тенденции и перспективы фитнес-аэробики, пути её дальнейшего развития. Значение и место вида спорта в системе физического воспитания	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	ЭНП, УТЭ
2.	МЕСТО И РОЛЬ ФКиС В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	Понятие «Физическая культура» и история её развития. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Физическая культура в системе образования. Гимнастика в режиме дня. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ


		<p>развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма.</p> <p>Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.</p> <p>Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.</p> <p>Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.</p> <p>Спортивные школы и их значение в воспитании обучающихся высокой квалификации.</p> <p>Общественно-политическое и государственное значение спорта в России.</p> <p>Массовый характер российского спорта.</p> <p>Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.</p> <p>Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами</p>		
3.	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ	<p><i>Гигиена.</i> Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.</p> <p>Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом.</p> <p>Режим дня. Значение правильного режима для юного аэробиаста.</p> <p>Гигиеническое обеспечение мест занятий по фитнес-аэробике.</p> <p><i>Закаливание.</i> Причины и профилактика простудных заболеваний у обучающихся.</p> <p>Понятие о системе закаливания, её значение и роль в занятиях спортом.</p> <p>Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил</p>	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	ЭНП, УТЭ

		<p>(солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.</p> <p><i>Питание.</i> Значение питания в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.</p> <p>Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела аэробиста.</p> <p>Система мероприятий по профилактике вредных привычек.</p> <p><i>Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.</i> Значение и содержание самоконтроля.</p> <p>Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.</p> <p>Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.</p> <p>Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении.</p> <p>Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для обучающегося.</p> <p><i>Понятие о травмах.</i></p> <p>Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика в процессе занятий фитнес-аэробикой.</p> <p>Оказание первой помощи и доврачебная помощь.</p> <p>Раны и их разновидности.</p> <p><i>Спортивный массаж.</i> Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).</p> <p>Массаж до, во время и после тренировки и соревнований.</p> <p>Противопоказания к массажу</p>		
4.	ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА	Значение спортивных соревнований.	в соответствии	ЭНП, УТЭ,

	В СФЕРЕ ФКиС	<p>Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Положение (регламент) о соревнованиях.</p> <p>Форма заявок и порядок их представления.</p> <p>Судейская бригада, оценочная система и распределение мест по результатам выступления команд.</p> <p>Ведение протоколов соревнований.</p> <p>Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».</p> <p>Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области ФКиС и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.</p> <p>Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние</p>	с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	ЭССМ, ЭВСМ
5.	АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	<p>Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы).</p> <p>Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.</p> <p>Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.</p> <p>Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.</p> <p>Понятие об утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.</p> <p>Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и</p>	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ


		<p>интенсивности тренировочных нагрузок.</p> <p>Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.</p> <p>Показатели динамики восстановления работоспособности</p>		
6.	ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	<p>Понятие о системе спортивной подготовки.</p> <p>Планирование и контроль в спортивной подготовке.</p> <p>Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления.</p> <p>Формы организации тренировочных занятий.</p> <p>Понятие об основных средствах и методах тренировки.</p> <p>Тренировка – основная форма организации и проведения занятий.</p> <p>Понятие о построении тренировки: задачи, содержание его частей и тренировочная нагрузка.</p> <p>Основы методики проведения тренировочных занятий.</p> <p>Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.</p> <p>Понятие об объёме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки.</p> <p>Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.</p> <p>Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий.</p> <p>Ошибки, их предупреждение и исправление.</p>	<p>в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>	<p>УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ</p>

		Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и психологической подготовленности аэробистов		
7.	АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<p>Значение отборочных туров, полуфинала и финала соревнований.</p> <p>Сведения о соперниках: сильные и слабые стороны, состав команды, характеристика обучающихся.</p> <p>Тактический план соревновательной деятельности.</p> <p>Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.</p> <p>Роль ведущих и ведомых команды.</p> <p>Использование отборочного тура и полуфинала для исправления допущенных ошибок в композиции.</p> <p>Разбор прошедших соревнований.</p> <p>Анализ выступления команды и отдельных аэробистов (положительные и отрицательные моменты). Причины успеха или невыполнения поставленных задач.</p> <p>Проявление морально-волевых качеств</p>	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
8.	ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<p>Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки аэробистов.</p> <p>Структура тактических действий команды и его наставника.</p> <p>Простейшие приёмы тактической подготовки.</p> <p>Постановка тактических задач.</p> <p>Тактическая борьба в соревновательной деятельности.</p> <p>Тактический план соревновательной деятельности.</p> <p>Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.</p> <p>Варианты ведения тактической борьбы в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях различного ранга.</p> <p>Тактическая борьба на международной арене.</p>	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

		<p>Показательные моменты соревновательной борьбы ведущих команд посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Понятие о психологической подготовке аэробистов. Психологическая совместимость членов команды. Значение развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства команды. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки обучающихся в процессе спортивной тренировки. Преодоление трудностей в процессе подготовки обучающихся при выполнении большого объёма физических нагрузок. Морально-волевые качества обучающегося: целеустремлённость, сознательность, упорство и настойчивость в достижении поставленной цели, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Непосредственная психологическая подготовка к основным стартам года</p>		
9.	ОХРАНА ТРУДА И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Требования к охране труда и технике безопасности в соревновательной и учебно-тренировочной деятельности	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

### План-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще-подготовительный	Формирование значимых мотивов напряжённой учебно-	Использование любых ролевых игр. Постановка перед

	тренировочной работы	обучающимся трудных, но выполнимых задач; убеждение аэробиста в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и учебно-тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	
	Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение учебно-тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	Овладение приёмами саморегуляции психических состояний, сенсомоторики: <ul style="list-style-type: none"> <li>- изменение мыслей по желанию;</li> <li>- подчинение самоприказу;</li> <li>- успокаивающая и активизирующая разминка;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- идеомоторная тренировка;</li> <li>- психорегулирующая тренировка;</li> <li>- успокаивающий и активизирующий самомассаж</li> </ul>	Обучение соответствующим приёмам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности: сосредоточенности внимания,	Специальные задания, регулярное обновление материала и изучение нового. Применение методических приёмов позволяющих



	чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной активности и памяти	акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
<p>Специально-подготовительный</p> 	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно с обучающимся определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебно-тренировочных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий аэробистов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости Включение речевой сигнальной системы – произношение вслух или про себя слов, фраз, монолога
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний, сенсомоторики	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебно-тренировочных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести обучающихся через систему подготовительных соревнований, определить индивидуально

		целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной учебно-тренировочной работы, реальной готовности обучающегося, убеждение в возможности решить соревновательные задачи
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия
	Использование разнообразных методов расслабления, снижающих напряжение	Дыхательные упражнения, постепенное мышечное расслабление, аутогенная тренировка, медитация, пассивное расслабление

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

### *Инструкторская и судейская практика*

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на отделении фитнес-аэробики, начиная с учебно-тренировочных групп спортивной подготовки. Инструкторская и судейская практика осуществляется с целью получения обучающимися звания инструктора-

общественника и судьи по спорту, а также последующего привлечения их к тренерско-преподавательской (педагогической) и судейской работе, а также она имеет большое воспитательное значение – у обучающихся спортсменов воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Приобретаемые умения и навыки инструкторской и судейской практики на реализуемых этапах спортивной подготовки изложены в Программном материале. Судейские навыки приобретаются путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других учебно-тренировочных группах, ведения протоколов соревнований и т.д.

#### *Этап начальной подготовки/ для всех годов обучения*

*Инструкторская и судейская практика* – на данном этапе прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» – не предусмотрена.

#### *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 1-го года обучения*

*Инструкторская и судейская практика* – Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочного занятия).

Овладеть командным голосом для построения, отдачи рапорта.

Уметь самостоятельно выполнять простых по содержанию тренировочных заданий.

Знать правила соревнований фитнес-аэробики, права и обязанности игроков, роль капитана команды, его права и обязанности.

Подготовке мест соревнований и помощь тренеру-преподавателю в судействе по сдаче тестирования (испытаний) процессе учебно-тренировочных занятий.

#### *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 2-го и 3-го годов обучения*

*Инструкторская и судейская практика* – Уметь составлять комплекс упражнений утренней зарядки, подбирать общеразвивающие и специальные упражнения для разминки, и проводить их самостоятельно.

Овладеть командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений.

Овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Овладеть терминологией принятой в виде спорта «фитнес-аэробика».

Знать правила соревнований всех дисциплин фитнес-аэробики.

Помощь тренеру-преподавателю в судействе в процессе учебно-тренировочных занятий, непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 4-го и 5-го годов обучения*

*Инструкторская и судейская практика* – Знать основы техники выполнения упражнений.

Уметь проводить занятия с ГПП и УТГ (до 3-х лет). Уметь подбирать элементы, музыкального сопровождения и составлять произвольные комбинации для юных обучающихся.

Уметь определять ошибки в технике исполнения основных базовых шагов у юных аэробистов; исправлять их; оценивать и анализировать технику выполнения элементов другими обучающимися

В качестве помощника тренера-преподавателя – уметь показывать и объяснять выполнение отдельных технических элементов, комбинаций.

Практика судейства соревнований внутри спортивной школы, районных и городских соревнований.

Практика судейства контрольных соревнований, непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

*Инструкторская и судейская практика* – Уметь организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия с новичками отделения фитнес-аэробика.

Владеть знаниями основ соревновательной деятельности фитнес-аэробики (технические правила дисциплин фитнес-аэробики), квалификационные требования к спортивным судьям и условия их присвоения, критерии оценок фитнес-аэробики и других свободных танцевальных направлений.

Дальнейшее прохождение практики судейства в процессе соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований.

Дальнейшее прохождение практики судейства в процессе тренировки, соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований.

Уметь организовывать и проводить школьные соревнования.

Участвовать в судействе соревнований в роли судей, арбитров, секретаря.

## МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Одним из основных путей повышения эффективности подготовки обучающихся спортсменов, безусловно, является организация и осуществление мероприятий по восстановлению организма на протяжении всего годичного цикла

спортивной подготовки. В современном спорте средства восстановления также важны, как сама тренировка, поскольку достичь высокого результата невозможно только за счёт интенсивности нагрузок и увеличения его объёма. Получается, что методы восстановления и снятия утомления приобретают первостепенное и особое значение в современном спорте. Восстановление – это незаменимая часть учебно-тренировочного процесса. Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических, гигиенических средств позволяющих лицу, проходящему спортивную подготовку вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки представленных в таблице № 27.

Таблица № 27

Средства восстановления	Педагогические	Творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок
		Применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления
		Варьирование нагрузок и условий проведения занятий
		Переключение с одного вида деятельности на другой
		Введение в ходе тренировки упражнений активного отдыха
		Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности
		Правильное сочетание нагрузки и отдыха (рациональный режим тренировок и отдыха)
		Психологические
	Психологические	Психотерапевтические приёмы регуляции: аутогенная, психорегулирующая тренировки
		Средства внушения
		Специальные дыхательные упражнения
		Отвлекающие факторы
		Разнообразный досуг, комфортабельные условия быта
		Создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия
		Спихомышечная тренировка
	Медико-биологические	Рациональное сбалансированное питание (продукты богатые легкоусвояемыми углеводами, балластные вещества и пектины)
		Витаминация

	Фармакологические средства – поливитамины, рибоксин, компливит
	Использование биологических стимуляторов и адаптогенов, не относящихся к допингам (растительные вещества – женьшень, элеутерококк, левзей, китайский лимонник, заманиха и др.)
	Физические средства восстановления
	Массаж
	Общее ультрафиолетовое облучение
	Электросветотерапия
	Кислородные коктейли
	Аэроионизация, вдыхание чистого кислорода при нормальном и повышенном атмосферном давлении (гипербарическая оксигенация), криптокамеры
	Местная барокамера
	Тепловые процедуры
	Использование пищевых веществ повышенной биологической активности
	Воздействия на биологически активные точки
	Русская парная баня, сауна
	Проведение гипоксических тренировок
Гигиенические	Рациональный режим дня
	Личная гигиена (отказ от вредных привычек, рациональный распорядок дня)
	Закаливание
	Специализированное питание и рациональный питьевой режим
	Гигиенические условия тренировочного процесса
	Специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях
	Прогулки на свежем воздухе
	Душ тёплый успокаивающий) при t 36-38С° продолжительностью 15-20 минут

Для повышения качества и эффективности процесса спортивной тренировки необходимо применять комплексы средств восстановления (КСВ). Вся система подготовки аэробистов должна включать специальные средства и условия восстановления. Для восстановления обучающихся до исходного уровня, применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учётом возраста и квалификации лица, проходящего спортивную подготовку, его индивидуальных особенностей, этапа спортивной подготовки.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

*Этап начальной подготовки/ для всех годов обучения* – Восстановление работоспособности естественным путём: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счёт использования в них подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

*Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)/ для всех годов обучения* – Восстановление работоспособности за счёт педагогических, психологических, медико-биологических и гигиенических средств. Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний аэробистов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются специалисты – психологи. Медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, витаминизация, питьевой режим, закаливание.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* – Восстановление работоспособности за счёт педагогических, психологических, медико-биологических и гигиенических средств. Педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объёма и различной интенсивности в соответствии с микроциклами. Психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая

тренировка. Медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия (применение всех этих средств производится под наблюдением врача). Гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня. Фармакологические средства восстановления для обучающихся должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать приём витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 4).

#### *Методические рекомендации восстановления*

1. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.
2. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В связи с этим использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект.
3. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.
4. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающегося, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

*Тестирование и контроль* является составной частью системы спортивной подготовки футболистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Планирование подготовки игрока невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля над его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учёта величины и направленности учебно-тренировочной нагрузки.

Объективная информация о состоянии каждого обучающегося в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю



глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку.

Согласно приложениям №№ 6-9 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» для зачисления и перевода в группы на этапы многолетней спортивной подготовки, обучающиеся должны выполнить условия контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

15. Учебно-тематический план представлен в таблице № 26 (смотрим страницу №№ 117-123).



## V

**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» основаны на особенностях вида спорта «фитнес-аэробика» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фитнес-аэробика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика».



## VI

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

## 17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 года, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Качество и организация учебно-тренировочного процесса и спортивной подготовки обучающихся, результаты, зависят от обеспеченности необходимым инвентарём и спортивной экипировкой. Рекомендованный список оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимые для осуществления спортивной подготовки приведены в таблицах №№ 28-29 установленные федеральным

стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (Приложения №№ 10,11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки).

Таблица № 28

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ n/n	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркало (0,6x2м)	штук	20
3.	Коврик гимнастический	штук	16
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Мостик гимнастический	штук	2
6.	Музыкальный центр	комплект	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
8.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
9.	Скакалка гимнастический	штук	20
10.	Скамейка гимнастический	штук	5
11.	Станок хореографический	комплект	1
12.	Стенка гимнастический	штук	3
13.	Степ-платформа	штук	16
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
14.	Покрытие напольное для аэробики (помост)	штук	1
15.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10
16.	Утяжелители для рук (от 0,2 до 0,5 кг)	комплект	10
17.	Скамейка наклонная	штук	3

Таблица № 29

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ n/n	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ (ЭСС)		ЭССМ		ЭВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)

1.	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
5.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
6.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

а) укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «фитнес-аэробика». Кроме того для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

б) уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 года, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 года № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 года, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической

работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 года № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 года, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 года № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 года, регистрационный № 22054).

в) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения:

Тренеры-преподаватели отделения силовых видов спорта МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, реализующие дополнительную образовательную Программу спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» поддерживают непрерывное профессиональное развитие и рост через:

- участие в тренингах, конференциях, семинарах и мастер классах, проводимых спортивными организациями, ЧРОО федерации фитнес-аэробики Челябинской области, федерацией фитнес-аэробики России,
- проходят гигиеническое и антидопинговое обучение,
- обучение на курсах повышения квалификации по различным направлениям в соответствии с требованиями к уровню квалификации;
- проходят профессиональную переподготовку;
- присваивают квалификационные категории;
- используют современные дистанционные технологии;
- формируют профессиональные навыки через наставничество.

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы:

##### *Список литературы*

1. Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура, Биоритмы, спорт, здоровье, Москва, «Физкультура и спорт», 1989 г.
2. Актуальные вопросы воспитания и образования в области физической культуры и спорта: инновации, перспективы, Челябинск, 2006 г.
3. М.В. Анисимова, Занимаясь оздоровительной аэробикой, «Физическая культура в школе», 2004 г., № 6.
4. М.В. Анисимова, Урок оздоровительной аэробики, «Физическая культура в школе», 2005 г., № 6.
5. Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, Теория и методика физического воспитания, Москва, 1979 г.
6. В.М. Баранов, Занятия в группах здоровья, «Здоровье», 1983 г.
7. В.Г. Беспутчик, Степ-аэробика, «Физическая культура в школе», 2001 г., № 1.

8. А.Г. Брынин, А.М. Игнатенко, В.М. Смоленский, Е.И. Соколов, Акробатика, Москва, 1965 г.
9. В.С. Быков, А.В. Еганов, Словарь терминов по физической культуре и спорту, Учебное пособие. Челябинск, ЮУрГУ, Урал ГУФК, 2012 г.
10. М.Н. Вавилова, Учите бегать, прыгать, лазать, метать, Москва, 1983 г.
11. В.И. Васичкин, Справочник по массажу, Санкт Петербург, 1996 г.
12. Воспитание физических качеств детей, Методическое пособие, «Айрис-пресс», Москва, 2007 г.
13. А.Г. Дембо, Спортивная медицина и лечебная физическая культура, Москва, «Физкультура и спорт», 1979 г.
14. Л. Детари, В. Карцаги, Биоритмы, Москва, «Мир», 1984 г.
15. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд), Москва, «Олимпия Пресс», 2004 г.
16. В.М. Качашкин, Методика физического воспитания, Москва, 1980 г.
17. А.Н. Колгушкин, Целебный холод воды, Москва, «Физкультура и спорт», 1986 г.
18. И.С. Кон, Психология ранней юности, Москва, 1989 г.
19. Л.А. Королева, И. А. Белихина, Организация дополнительного образования в школе, 2009 г.
20. С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко, Дополнительное образование детей, Ростов на дону, 2005 г.
21. Е.В. Лошенко, Л.Д. Назаренко, Концептуальный подход к формированию равновесия у занимающихся оздоровительной аэробикой. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2006 г., № 2.
22. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. Методические рекомендации, Москва, «Новый учебник», 2003 г.
23. А.Д. Новиков, Теория и методика физического воспитания, 1,2 том, Москва, 1976 г.
24. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, Москва, 1995 г.
25. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, Москва, 1994 г.
26. Н.Г. Озолин, Молодому коллеге, Москва, «Физкультура и спорт», 1988 г.
27. Н.Г. Озолин, Настольная книга тренера «Наука побеждать», Москва, «Астрель», 2006 г.
28. Ю.А. Пеганов, Л.А. Берзина, Позвоночник гибок – тело молодо, Москва, «Советский спорт», 1991 г.

29. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. Школьная пресса, 2008 г.
30. К. Радченко, Лечебный массаж, 1983 г.
31. В.С. Родиченко и др., Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. Олимпийский комитет России, Москва, «Советский спорт», 1999 г.
32. А.М. Сидоров, Здоровье в ваших руках, Москва, 1990 г.
33. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер, Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов, Москва, «СпортАкадемПресс», 2001 г.
34. Ф. Собянин, Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении, Москва, 2007 г.

*Перечень аудиовизуальных средств*

1. Схемы, рисунки;
2. Видеозаписи комбинаций, программ: ведущих спортсменов, собственных выступлений;
3. Видеолекции, видеофрагменты, видеоуроки.

*Перечень Интернет-ресурсов*

1. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский комитет России;
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - Министерство спорта РФ;
3. <http://www.fitness-aerobics.ru/ru/sport/archive> - Федерация фитнес-аэробики России;
4. <http://dream-and-dance.com/fitnes-i-internet.html> - Фитнес и интернет;
5. <http://www.sport.ru> - Спортивная пресса, СМИ, спортивный портал;
6. <http://www.sport-express.ru> - Спорт-Экспресс;
7. <http://www.allsportinfo.ru> - Весь спорт;
8. <http://www.championat.com> - Новости спорта;
9. <http://www.infocenter2014.ru> - Единый информационный центр;
10. <http://www.74sport.ru> - Спортивные сайты Челябинска;
11. <http://www.sporturala.ru> - Спортивные новости Уральского региона;
12. <http://www.rusada.ru> - РУСАДА. Допинг;
13. <http://sportbok.narod.ru> - «SportBok - Бодибилдинг и Фитнес»;
14. <http://newslink.newsru.com/sport&country=rus&category=footclubs&page=1> - Новостные ресурсы;
15. <http://news.sportbox.ru> - Новости спорта;
16. <http://www.74sport.ru> - Спортивные сайты Челябинска;
17. <http://www.sporturala.ru> - Спортивные новости Уральского региона;



18. <https://course.rusada.ru/> - русада – образование;
19. <http://rusada.ru/athletes/anti-doping-rules-violations/> - русада;
20. <https://minsport.gov74.ru> - Министерство спорта Челябинской области;
21. <http://74-sport.ru> - Управление по физической культуре и спорту Администрации г. Челябинска;
22. <https://minobrnauki.gov.ru/documents/> - Минобрнауки России;
27. <https://edu.gov.ru> - Минпросвещения России;
28. <https://goryachayalinya.ru/minobraxovaniya> - горячая линия Министерства образования



**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**7-8 лет (1 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.7	6.0	7.1	7.5	7.8
	<b>1000м.</b>	5.16	6.14	7.26	7.37	8.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	12.0	13.1	14.0	14.9	15.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	22	13	8	6	3
	<b>за 1 мин.</b>	39	29	20	15	8
<b>Прыжок в длину с места</b>		140	130	125	115	100
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1 мин.</b>	60	50	40	25	10
<b>Отжимание (раз)</b>		22	12	6	3	1
<b>Вис (сек.)</b>		20	10	4	2	---
<b>Подтягивание (раз)</b>		4	3	2	1	---
<b>Гибкость (см.)</b>		8	4	2	1	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**7-8 лет (1 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
Бег	30м.	5.9	6.5	7.4	7.8	8.0
	1000м.	5.55	7.00	8.30	9.00	9.30
Челночный бег	4х9м.	12.4	13.6	14.1	15.0	15.6
Пресс	за 30сек.	19	12	7	5	2
	за 1 мин.	31	28	22	12	8
Прыжок в длину с места		135	125	115	105	95
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1 мин.	65	55	45	30	15
Отжимание (раз)		12	7	4	2	---
Вис (сек.)		14	6	3	1	---
Подтягивание (раз)		10	8	3	1	---
Гибкость (см.)		9	5	3	2	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**8-9 лет (2 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.6	6.0	7.0	7.4	7.7
	<b>1000м.</b>	5.00	5.56	7.10	7.30	7.50
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	11.5	12.7	13.6	14.2	15.0
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	25	16	10	8	5
	<b>за 1мин.</b>	39	29	19	16	12
<b>Прыжок в длину с места</b>		140	130	120	110	100
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	75	65	55	40	25
<b>Отжимание (раз)</b>		26	14	7	5	3
<b>Вис (сек.)</b>		27	13	6	3	---
<b>Подтягивание (раз)</b>		6	3	2	1	---
<b>Гибкость (см.)</b>		9	5	3	1	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**8-9 лет (2 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
Бег	30м.	5.8	6.4	7.3	7.6	7.9
	1000м.	5.40	6.42	8.09	8.30	8.50
Челночный бег	4x9м.	12.0	13.0	13.6	14.4	15.2
Пресс	за 30сек.	22	14	8	6	4
	за 1мин.	32	28	21	14	10
Прыжок в длину с места		150	140	130	110	100
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1мин.	85	75	65	50	40
Отжимание (раз)		14	7	4	2	---
Вис (сек.)		17	6	4	2	---
Подтягивание (раз)		12	10	5	2	---
Гибкость (см.)		11	7	3	1	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**9-10 лет (3 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.5	5.8	6.8	7.2	7.5
	<b>60м.</b>	10.6	11.1	11.8	12.3	12.8
	<b>200м.</b>	40.0	45.0	55.0	1.03	1.10
	<b>1000м.</b>	4.40	5.37	6.50	7.15	7.35
<b>Челночный бег</b>	<b>4x9м.</b>	10.9	12.2	12.7	13.5	14.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	28	18	11	7	5
	<b>за 1 мин.</b>	43	35	27	20	12
<b>Прыжок в длину с места</b>		160	150	140	125	115
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	95	85	75	60	50
<b>Отжимание (раз)</b>		29	16	8	4	2
<b>Вис (сек.)</b>		34	16	7	3	1
<b>Подтягивание (раз)</b>		6	4	2	1	---
<b>Гибкость (см.)</b>		10	7	4	2	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**9-10 лет (3 класс)**

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.7	6.3	7.2	7.5	7.8
	<b>60м.</b>	10.9	11.5	12.2	12.9	13.5
	<b>200м.</b>	42.0	48.0	58.0	1.06	1.15
	<b>1000м.</b>	5.23	6.23	7.46	8.05	8.35
<b>Челночный бег</b>	<b>4x9м.</b>	11.5	12.2	12.8	13.7	14.7
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	25	15	9	6	3
	<b>за 1 мин.</b>	35	31	26	14	10
<b>Прыжок в длину с места</b>		150	140	125	115	105
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	100	90	85	75	65
<b>Отжимание (раз)</b>		15	9	5	3	1
<b>Вис (сек.)</b>		21	10	5	3	1
<b>Подтягивание (раз)</b>		14	10	6	3	---
<b>Гибкость (см.)</b>		12	8	4	3	1

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**10-11 лет (4 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.4	5.7	6.7	7.1	7.4
	<b>60м.</b>	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5
	<b>200м.</b>	38.5	43.5	53.5	1.01.5	1.08.5
	<b>1000м.</b>	4.29	5.18	6.27	6.50	7.15
<b>Челночный бег</b>	<b>4x9м.</b>	10.7	11.7	12.4	13.3	14.2
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	29	19	12	8	5
	<b>за 1 мин.</b>	45	37	28	21	14
<b>Прыжок в длину с места</b>		165	155	145	130	120
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	105	95	85	70	60
<b>Отжимание (раз)</b>		30	17	9	5	3
<b>Вис (сек.)</b>		37	18	8	5	3
<b>Подтягивание (раз)</b>		7	4	2	1	---
<b>Гибкость (см.)</b>		11	8	5	3	1



**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**10-11 лет (4 класс)**

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.6	6.2	6.8	7.4	7.7
	<b>60м.</b>	10.9	11.4	12.1	12.8	13.3
	<b>200м.</b>	40.5	46.5	56.5	1.04	1.13
	<b>1000м.</b>	5.09	6.07	7.26	7.50	8.15
<b>Челночный бег</b>	<b>4x9м.</b>	11.0	12.0	12.7	13.6	14.6
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	26	17	10	7	4
	<b>за 1 мин.</b>	37	32	27	15	12
<b>Прыжок в длину с места</b>		155	145	130	120	110
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	110	95	90	80	70
<b>Отжимание (раз)</b>		16	10	6	4	2
<b>Вис (сек.)</b>		24	12	7	4	2
<b>Подтягивание (раз)</b>		15	11	7	5	3
<b>Гибкость (см.)</b>		13	9	5	4	2

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**11-12 лет (5 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.3	5.6	6.6	6.9	7.2
	<b>60м.</b>	10.4	10.8	11.3	11.8	12.2
	<b>200м.</b>	37.0	42.0	52.0	59.0	1.06
	<b>300м.</b>	1.00	1.10	1.30	1.55	2.20
	<b>1000м.</b>	4.17	5.04	6.10	6.30	6.50
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.5	11.2	11.7	12.4	13.3
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	31	20	13	9	6
	<b>за 1мин.</b>	46	40	29	23	17
<b>Прыжок в длину с места</b>		170	160	155	14	130
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	110	100	90	85	70
<b>Отжимание (раз)</b>		31	18	10	7	5
<b>Вис (сек.)</b>		41	19	9	7	5
<b>Подтягивание (раз)</b>		7	5	3	2	1
<b>Гибкость (см.)</b>		12	8	5	3	2

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**11-12 лет (5 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.5	6.1	6.7	7.2	7.5
	<b>60м.</b>	10.8	11.3	12.0	12.6	13.1
	<b>200м.</b>	39.0	45.0	55.0	1.02.5	1.10.5
	<b>300м.</b>	1.12	1.25	1.40	2.00	2.15
	<b>1000м.</b>	4.57	5.51	7.07	7.25	7.50
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.6	11.1	11.8	12.7	13.6
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	28	18	11	8	5
	<b>за 1мин.</b>	37	33	28	18	15
<b>Прыжок в длину с места</b>		160	150	135	125	115
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	115	105	95	85	75
<b>Отжимание (раз)</b>		19	11	7	5	3
<b>Вис (сек.)</b>		27	13	8	6	4
<b>Подтягивание (раз)</b>		15	12	8	6	4
<b>Гибкость (см.)</b>		15	10	7	6	4

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**12-13 лет (6 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.2	5.5	6.5	6.8	7.0
	<b>60м.</b>	10.2	10.6	11.2	11.7	12.0
	<b>200м.</b>	35.0	40.0	48.0	56.0	1.04
	<b>300м.</b>	58.0	1.07	1.20	1.35	1.58
	<b>1000м.</b>	4.06	4.51	5.54	6.10	6.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.4	11.0	11.6	12.2	12.8
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	32	21	14	13	10
	<b>за 1мин.</b>	47	41	30	25	20
<b>Прыжок в длину с места</b>		185	170	160	155	140
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	115	105	95	90	85
<b>Отжимание (раз)</b>		33	20	11	10	7
<b>Вис (сек)</b>		41	19	9	7	5
<b>Подтягивание (раз)</b>		8	5	3	2	1
<b>Гибкость (см.)</b>		14	9	6	5	3

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**12-13 лет (6 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.4	6.0	6.4	6.7	7.2
	<b>60м.</b>	10.5	11.0	11.8	12.4	13.0
	<b>200м.</b>	38.0	43.0	52.0	58.0	1.05
	<b>300м.</b>	1.07	1.20	1.30	1.40	1.55
	<b>1000м.</b>	4.44	5.37	6.50	7.10	7.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.5	11.0	11.7	12.4	13.0
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	29	19	12	9	6
	<b>за 1мин.</b>	39	34	29	21	18
<b>Прыжок в длину с места</b>		170	160	140	130	120
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	120	110	100	90	80
<b>Отжимание (раз)</b>		20	12	9	7	5
<b>Вис (сек)</b>		29	15	10	8	6
<b>Подтягивание (раз)</b>		16	13	10	8	6
<b>Гибкость (см.)</b>		17	12	10	7	5

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**13-14 лет (7 класс)**

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.1	5.4	6.2	6.5	6.8
	<b>60м.</b>	9.9	10.4	11.0	11.5	11.8
	<b>500м.</b>	1.50	2.05	2.20	2.40	2.55
	<b>1000м.</b>	3.53	4.37	5.37	5.55	6.15
	<b>1500м.</b>	7.00	7.30	8.00	8.30	9.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.2	10.7	11.5	12.1	12.6
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	33	21	15	13	10
	<b>за 1мин.</b>	48	42	33	28	24
<b>Прыжок в длину с места</b>		195	175	165	160	150
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1мин.</b>	120	110	100	95	0
<b>Отжимание (раз)</b>		36	25	18	13	10
<b>Вис (сек.)</b>		44	21	12	9	7
<b>Подтягивание (раз)</b>		8	5	3	2	1
<b>Гибкость (см.)</b>		15	10	8	6	4

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**13-14 лет (7 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.3	5.9	6.3	6.6	7.0
	<b>60м.</b>	10.2	10.7	11.5	12.1	12.6
	<b>300м.</b>	59.0	1.10	1.20	1.35	1.50
	<b>1000м.</b>	4.35	5.26	6.37	6.50	7.10
	<b>1500м.</b>	7.30	8.00	8.30	9.00	9.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.4	10.8	11.6	12.2	12.8
<b>Пресс</b>	<b>а 30сек.</b>	29	20	13	10	7
	<b>за 1мин.</b>	44	37	33	28	22
<b>Прыжок в длину с места</b>		180	165	145	140	130
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	125	120	115	100	90
<b>Отжимание (раз)</b>		23	18	12	8	6
<b>Вис (сек.)</b>		31	21	15	10	8
<b>Подтягивание (раз)</b>		19	15	12	10	8
<b>Гибкость (см.)</b>		18	14	12	10	8

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**14-15 лет (8 класс)**

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.0	5.4	6.0	6.3	6.6
	<b>60м.</b>	9.5	9.9	10.6	11.0	11.5
	<b>400м.</b>	1.24.0	1.34.0	1.46.0	1.58	2.10
	<b>500м.</b>	1.40.0	2.00.0	2.15.0	2.30	2.45
	<b>1000м.</b>	3.44	4.26	5.23	5.45	6.00
	<b>1500м.</b>	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
	<b>2000м.</b>	10.00	10.40	11.40	12.20	13.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.0	10.6	11.4	11.9	12.3
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	33	21	15	13	10
	<b>за 1мин.</b>	50	44	34	29	25
<b>Прыжок в длину с места</b>		200	185	175	165	160
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1мин.</b>	125	120	115	110	105
<b>Отжимание (раз)</b>		39	30	22	18	13
<b>Вис (сек.)</b>		51	24	15	12	9
<b>Подтягивание (раз)</b>		9	6	4	3	2
<b>Гибкость (см.)</b>		15	10	8	6	4



**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**14-15 лет (8 класс)**

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.2	5.7	6.1	6.4	6.8
	<b>60м.</b>	9.9	10.4	11.2	11.7	12.2
	<b>1000м.</b>	4.27	5.16	6.25	6.40	6.55
	<b>1500м.</b>	7.00	7.30	8.00	8.30	9.00
	<b>2000м.</b>	11.00	12.40	13.50	14.40	15.20
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.3	10.7	11.5	12.1	12.8
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	31	21	15	12	9
	<b>за 1мин.</b>	46	39	34	29	23
<b>Прыжок в длину с места</b>		185	175	155	150	140
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	130	125	120	110	100
<b>Отжимание (раз)</b>		25	20	15	12	10
<b>Вис (сек.)</b>		33	25	20	15	10
<b>Подтягивание (раз)</b>		22	18	14	12	10
<b>Гибкость (см.)</b>		20	18	15	12	10

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**15-16 лет (9 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.0	5.6	6.1	6.2	6.5
	<b>60м.</b>	9.4	10.0	10.5	10.6	11.0
	<b>300м.</b>	55.0	1.00.0	1.50.0	1.45.0	1.55.0
	<b>1000м.</b>	4.19	5.07	6.14	6.23	6.50
	<b>2000м.</b>	10.20.0	10.50.0	11.30.0	12.50	13.20
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.9	10.8	11.7	11.5	11.9
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	31	22	16	14	11
	<b>за 1мин.</b>	45	37	25	31	28
<b>Прыжок в длину с места</b>		190	175	165	175	165
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	140	135	130	115	110
<b>Отжимание (раз)</b>		21	12	10	20	15
<b>Вис (сек.)</b>		36	28	20	18	15
<b>Подтягивание (раз)</b>		17	14	12	4	3
<b>Гибкость (см.)</b>		21	12	10	8	6

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**15-16 лет (9 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал					не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.0	5.6	6.0	6.3	6.6
	<b>60м.</b>	9.4	10.0	10.5	11.2	11.7
	<b>300м.</b>	55.0	1.00.0	1.25.0	1.50.0	2.05.0
	<b>1000м.</b>	4.19	5.07	5.45	6.25	6.40
	<b>2000м.</b>	10.20.0	10.50.0	11.30.0	12.00.0	12.30.0
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.2	10.6	11.2	11.7	12.2
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	32	22	18	15	12
	<b>за 1мин.</b>	48	40	35	30	25
<b>Прыжок в длину с места</b>		190	180	170	160	150
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	140	135	130	120	110
<b>Отжимание (раз)</b>		26	21	16	13	11
<b>Вис (сек.)</b>		36	27	20	15	10
<b>Подтягивание (раз)</b>		24	20	16	14	12
<b>Гибкость (см.)</b>		21	18	15	13	11

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**16-17 лет (10 класс)**

ТЕСТЫ	Юноши					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.6	5.1	5.5	5.9	6.2
	<b>100м.</b>	14.5	14.9	15.5	16.0	16.5
	<b>500м.</b>	1.38.0	1.50.0	2.05.0	2.20.0	2.45.0
	<b>1000м.</b>	3.28.0	4.07.0	5.00.0	5.12.0	5.25
	<b>3000м.</b>	15.00	16.00	17.00	17.40	18.15
<b>Челночный бег</b>	<b>4x9м.</b>	9.6	10.4	11.0	11.3	11.6
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	35	25	20	15	12
	<b>за 1мин.</b>	55	48	40	35	30
<b>Прыжок в длину с места</b>		230	210	200	185	175
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	140	135	130	125	120
<b>Отжимание (раз)</b>		50	35	30	25	20
<b>Вис (сек.)</b>		64	31	25	20	17
<b>Подтягивание (раз)</b>		13	9	7	5	3
<b>Гибкость (см.)</b>		18	14	12	10	8

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**16-17 лет (10 класс)**

ТЕСТЫ		Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.9	5.4	5.7	6.0	6.3
	<b>100м.</b>	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5
	<b>300м.</b>	54.0	1.00.0	1.10.0	1.20.0	1.30.0
	<b>1000м.</b>	4.10.0	5.00.0	5.25	5.45	6.25
	<b>2000м.</b>	10.10	10.40	11.05	11.30	12.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.1	10.5	10.9	11.3	11.7
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	32	25	20	18	15
	<b>за 1мин.</b>	50	42	38	34	30
<b>Прыжок в длину с места</b>		195	185	175	170	165
<b>Прыжки ч/з скакалку за 1мин.</b>		145	140	135	130	125
<b>Отжимание (раз)</b>		28	23	19	15	12
<b>Вис (сек.)</b>		36	28	22	20	15
<b>Подтягивание (раз)</b>		25	22	19	16	13
<b>Гибкость (см.)</b>		23	20	18	15	13

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**17-18 лет (11 класс)**

ТЕСТЫ	Юноши					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.4	4.9	5.2	5.5	5.8
	<b>100м.</b>	14.2	14.5	15.0	15.5	16.0
	<b>300м.</b>	53.0	56.0	1.00.0	1.05.0	1.10.0
	<b>500м.</b>	1.35.0	1.48.0	2.00.0	2.02.0	2.20.0
	<b>1000м.</b>	3.19.0	3.56.0	4.47.0	5.10.0	5.18.0
	<b>3000м.</b>	13.00	15.00	16.30	17.30	19.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4x9м.</b>	9.6	10.1	10.5	10.9	11.2
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	37	28	23	18	15
	<b>за 1мин.</b>	57	50	45	40	35
<b>Прыжок в длину с места</b>		243	220	210	200	185
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	145	140	135	130	125
<b>Отжимание (раз)</b>		56	40	35	30	25
<b>Вис (сек.)</b>		71	40	30	25	20
<b>Подтягивание (раз)</b>		15	11	8	6	4
<b>Гибкость (см.)</b>		20	15	12	10	8

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**17-18 лет (11 класс)**

ТЕСТЫ	Девушки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.8	5.3	5.5	5.8	6.1
	<b>100м.</b>	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
	<b>300м.</b>	50.0.0	56.0.0	1.02.0	1.10.0	1.20.0
	<b>1000м.</b>	3.50.0	4.10.0	5.00.0	5.25.0	5.45.0
	<b>2000м.</b>	10.00	10.20	10.40	11.05	11.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.0	10.4	10.8	11.1	11.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	34	28	25	20	17
	<b>за 1мин.</b>	52	47	42	38	34
<b>Прыжок в длину с места</b>		200	195	185	175	170
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	150	145	140	135	130
<b>Отжимание (раз)</b>		30	28	23	19	15
<b>Вис (сек.)</b>		40	35	27	21	19
<b>Подтягивание (раз)</b>		27	24	22	19	16
<b>Гибкость (см.)</b>		24	21	19	16	13

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**18-20 лет**

ТЕСТЫ		Юноши				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.2	4.7	5.0	5.2	5.5
	<b>100м.</b>	13.7	14.0	14.5	15.0	15.5
	<b>300м.</b>	51.0	54.0	58.0	1.03.0	1.07.5
	<b>500м.</b>	1.32.0	1.45.0	1.55.0	2.00.0	2.10.0
	<b>1000м.</b>	3.15.0	3.50.0	4.42.0	4.47.0	5.10.0
	<b>3000м.</b>	12.40	14.30	15.50	16.30	17.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.2	9.6	10.0	10.5	10.9
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	38	30	28	23	18
	<b>за 1мин.</b>	60	55	50	45	40
<b>Прыжок в длину с места</b>		250	230	220	210	200
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1мин.</b>	150	145	140	135	130
<b>Отжимание (раз)</b>		60	55	40	35	30
<b>Вис (сек.)</b>		80	65	40	30	25
<b>Подтягивание (раз)</b>		18	15	11	8	6
<b>Гибкость (см.)</b>		22	20	15	12	10



**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**18-20 лет**

ТЕСТЫ	Девушки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.6	4.9	5.3	5.5	5.9
	<b>100м.</b>	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5
	<b>300м.</b>	48.0	54.0	1.00.0	1.05.0	1.15.0
	<b>1000м.</b>	3.46.0	3.55.0	4.10.0	5.00.0	5.25.0
	<b>2000м.</b>	9.45	10.00	10.20.0	10.40.0	11.05.0
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.8	10.1	10.4	10.8	11.1
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	35	30	27	23	20
	<b>за 1мин.</b>	55	50	45	40	35
<b>Прыжок в длину с места</b>		202	198	190	185	175
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	155	150	145	140	135
<b>Отжимание (раз)</b>		35	32	29	23	18
<b>Вис (сек.)</b>		45	40	35	27	20
<b>Подтягивание (раз)</b>		30	27	24	22	18
<b>Гибкость (см.)</b>		25	22	20	17	14

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**21-22 года**

ТЕСТЫ		Юноши				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	3.8	4.3	4.8	4.5	5.0
	<b>100м.</b>	13.2	13.7	14.0	14.5	15.0
	<b>300м.</b>	48.0	51.0	55.0	50.0	1.03.0
	<b>500м.</b>	1.30.0	1.42.0	1.50.0	1.55.0	2.02.0
	<b>1000м.</b>	3.08.0	3.20.0	3.50.0	4.45.0	5.00.0
	<b>3000м.</b>	12.25	12.50	14.30	15.50	16.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	8.9	9.2	9.6	10.0	10.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	40	35	30	25	20
	<b>за 1мин.</b>	62	58	53	47	42
<b>Прыжок в длину с места</b>		260	245	230	220	210
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1мин.</b>	155	150	145	140	145
<b>Отжимание (раз)</b>		65	60	55	45	40
<b>Вис (сек.)</b>		85	70	55	40	30
<b>Подтягивание (раз)</b>		23	18	15	11	8
<b>Гибкость (см.)</b>		24	21	16	13	10

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**21-22 года**

ТЕСТЫ	Девушки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.5	3.8	5.1	5.3	5.6
	<b>100м.</b>	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0
	<b>300м.</b>	45.0	50.0	55.0	1.00.0	1.10.0
	<b>1000м.</b>	3.40.0	3.50.0	4.00.0	4.50.0	5.15.0
	<b>2000м.</b>	9.40.0	9.55.0	10.15.0	10.35.0	11.00.0
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.5	9.8	10.1	10.4	10.8
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	36	31	28	24	21
	<b>за 1мин.</b>	57	53	48	43	38
<b>Прыжок в длину с места</b>		205	200	195	190	180
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	160	150	145	140	135
<b>Отжимание (раз)</b>		38	35	32	29	23
<b>Вис (сек.)</b>		48	42	38	30	23
<b>Подтягивание (раз)</b>		35	30	27	24	20
<b>Гибкость (см.)</b>		27	24	21	18	15

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**23 лет и старше**

ТЕСТЫ	Юноши					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	3.4	3.8	4.3	4.8	4.5
	<b>100м.</b>	12.8	13.2	13.7	14.0	14.5
	<b>1000м.</b>	3.00.0	3.08.0	3.20.0	3.50.0	4.45.0
	<b>3000м.</b>	12.15	12.25	12.50	14.30	15.50
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	8.5	8.9	9.2	9.6	10.0
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	42	38	35	30	25
	<b>за 1мин.</b>	65	60	55	50	45
<b>Прыжок в длину с места</b>		275	260	245	230	220
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	160	150	145	140	135
<b>Отжимание (раз)</b>		65	62	58	48	42
<b>Вис (сек.)</b>		85	75	60	50	40
<b>Подтягивание (раз)</b>		25	22	18	15	11
<b>Гибкость (см.)</b>		25	22	17	14	12

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**23 лет и старше**

ТЕСТЫ	Девушки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.2	4.5	3.8	5.0	5.4
	<b>100м.</b>	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5
	<b>1000м.</b>	3.25.0	3.40.0	3.55.0	4.30.0	5.00.0
	<b>2000м.</b>	9.30.0	9.45.0	10.00.0	10.05.0	10.25.0
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.1	9.5	9.8	10.1	10.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	38	34	30	27	24
	<b>за 1мин.</b>	60	55	45	40	35
<b>Прыжок в длину с места</b>		210	205	200	195	185
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	165	160	155	150	145
<b>Отжимание (раз)</b>		38	35	32	29	23
<b>Вис (сек.)</b>		48	42	38	30	23
<b>Подтягивание (раз)</b>		35	30	27	24	20
<b>Гибкость (см.)</b>		28	25	21	18	15

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

По теме предлагается 10 вопросов с использованием двух форм ответов к тестовым заданиям:

1. в заданиях при закрытой форме, нужно выбрать один правильный ответ, из нескольких предложенных вариантов (верный ответ отмечен знаком +);
2. задания открытой формы заключаются в дополнении поставленного вопроса (написанной фразы), либо ответа на поставленный вопрос

Оценивание:

- |                       |   |      |
|-----------------------|---|------|
| - «5»: 9-10 баллов;   | } | сдал |
| - «4»: 7-8 баллов;    |   |      |
| - «3»: 6 баллов;      |   |      |
| - «2»: 5 баллов;      |   |      |
| - «1»: менее 5 баллов |   |      |

№ n/n	Вопрос по теме	Вариант ответа
<i>Для групп начальной подготовки</i>		
1.	В какой стране зародилась аэробика?	1 - в России 2 - в Англии <b>3 - в Америке</b>
2.	Что запрещается делать во время занятий фитнес-аэробикой?	1 - выполнять упражнения на коврике 2 - пить воду <b>3 - резко садиться</b>
3.	Определите правильную последовательность элементов урока фитнес-аэробики	1 - заминка – силовая часть – растяжка 2 - основная часть – разминка – растяжка 3 - силовая часть <b>4 - разминка – основная часть – заминка - силовая часть – растяжка</b>
4.	Что такое бицепс?	1 - название упражнения 2 - мышца ноги <b>3 - мышца руки</b>
5.	Кто является основоположником аэробики?	<b>1 - Кеннет Купер</b> 2 - Джинна Миллер 3 - Ирина Роднина
6.	5. Что такое заминка и для чего она нужна?	<b>1 - промежуточная часть занятия, необходимая для постепенного снижения пульса после большой нагрузки</b>

		2 - начальная часть занятия для разогрева мышц 3 - информативная часть занятия
7.	9. Что такое кик?	<b>1 - невысокий подъем ноги от колена</b> 2 - высокий мах прямой ногой 3 - постановка ноги вперед на носок
8.	Как называется вид аэробики с использованием специальной платформы?	1 - фитбол-аэробика 2 - базовая аэробика <b>3 - степ-аэробика</b>
9.	Что дословно означает слово «Фитнес» ( от англ.«fitness»)?	<b>1 - соответствие</b> 2 - совокупность 3 - гимнастика
10.	Что такое Фитнес?	1 - комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата <b>2 - соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма</b> 3 - одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм
11.	Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...	<b>1 - аэробика</b> 2 - фитнес 3 - атлетическая гимнастика 4 - атлетическое единоборство
12.	Что такое аэробика?	<b>1 - комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата</b> 2 - соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма 3 - основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств 4 - одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм
13.	Соответствие различных спортивных упражнений,	1 - аэробика <b>2 - фитнес</b>

	занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это...	3 - атлетическая гимнастика
14.	Результат физической подготовки	1 - физическое развитие индивидуума 2 - физическое воспитание <b>3 - физическая подготовленность</b> 4 - физическое совершенство
15.	Основное специфическое средство физического воспитания	<b>1 - физические упражнения</b> 2 - оздоровительные силы природы 3 - гигиенические факторы 4 - тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры
16.	Физические упражнения – это ...	1 - такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков 2 - виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма <b>3 - такие двигательные действия (включая их совокупность, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям</b> 4 - виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств
17.	Число движений в единицу времени характеризует ...	<b>1 - темп движений</b> 2 - ритм движений 3 - скоростную выносливость 4 - сложную двигательную реакцию
18.	Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат ... (три варианта ответа)	1 - разрядные нормативы и требования по видам спорта 2 - методики занятий физическими упражнениями 3 - общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания <b>4 - научно обоснованные задачи и средства физического воспитания</b> <b>5 - комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению</b> <b>6 - перечень конкретных норм и</b>



		<b>требований</b>
19.	Показатели, характеризующие физическое развитие человека	<b>1 - показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств</b> 2 - показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов 3 - уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков 4 - уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков
20.	Осанка – это ...	1 - правильное положение тела в пространстве <b>2 - привычное положение тела в пространстве</b> 3 - правильное распределение центра тяжести тела 4 - отсутствие нарушений осанки и сколиоза
<i>Для учебно-тренировочных групп</i>		
1.	Основу двигательных способностей человека составляют ...	<b>+ психодинамические задатки</b> - физические качества - двигательные умения - двигательные навыки
2.	Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...	<b>+ закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)</b> - частоту движений в единицу времени - взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения - точность двигательного действия и его конечный результат
3.	Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...	- их формой <b>+ их содержанием</b> - темпом движения - длительностью их выполнения
4.	Под техникой физических упражнений понимают ...	<b>+ способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью</b> - способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

		- определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
5.	Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...	- участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности <b>+ систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов</b> - циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям
6.	Какие упражнения развивают выносливость?	<b>+ приседания и прыжки на скакалке</b> - бег на короткие дистанции - отжимания
7.	Какой пульс считается нормой для взрослого человека?	- 40-50 ударов в минуту - 90-110 ударов в минуту <b>+ 60-80 ударов в минуту</b>
8.	Назовите основные шаги классической (базовой) аэробики	- march (ходьба), jog (бег) - skip (подскок), - kneeup (подъём колена вверх) - kick (мах), jumpingjack (прыжок ноги врозь — ноги вместе) - lunge (выпад)
9.	Первый Чемпионат Мира по фитнес-аэробике прошёл	- 2000 г <b>+ 1999 г</b> - 2005 г
10.	Время, отведённое на выступление во всех возрастных категориях	- 3 минуты (+ 5 сек) - 5 минут (+, - 5 сек) <b>+ 2 минуты (+ 5сек)</b>
11.	Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...	<b>+ аэробика</b> фитнес атлетическая гимнастика атлетическое единоборство
12.	Какого направления фитнеса не существует?	- бодифлекс - стретчинг <b>+ аквабосу</b>

13.	Экскурсией грудной клетки называется...	<p><b>+ разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха</li> <li>- объём вдыхаемого воздуха</li> </ul>
14.	Так называемое «второе дыхание» наступает...	<p><b>+ когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- когда мышцы входят в удобный ритм работы</li> <li>- когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам</li> </ul>
15.	Число движений в единицу времени характеризует ...	<p><b>+ темп движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ритм движений</li> <li>- физический уровень занимающегося</li> </ul>
16.	Перечислить правильное название мышц живота ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- квадратные мышцы живота, продольные, диагональные</li> <li>- внешняя прямая мышца живота, внутренняя поперечная, боковые, задние</li> </ul> <p><b>+ внешние косые, внутренние косые, поперечные, прямые мышцы живота</b></p>
17.	Результатом физической подготовки является...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- количество разученных упражнений</li> </ul> <p><b>+ степень физической подготовленности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое совершенство</li> </ul>
18.	Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?	<p><b>+ да, можно</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нет, нельзя</li> <li>- можно только под присмотром спортивного врача или тренера</li> </ul>
19.	Поперечный и продольный, это виды...?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжков</li> </ul> <p><b>+ шпагатов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагов</li> </ul>
20.	Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...	<p><b>+ растягивание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сила</li> <li>- координация</li> </ul>
21.	Какие упражнения относятся к спортивной аэробике??	<p><b>+ так джамп (с поворотом и обычный); аэрджек, «кошка»; тур; страдлл (ноги вместе, ноги врозь); казак (с поворотом и обычный); прыжок в шпагате (с места и с разбегу)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимание в упоре лёжа, в упоре лёжа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90°, 180 ° и 360 °</li> <li>- проползание через шпагат (панкейк), махи;</li> </ul>

		либула; размножка - шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе
22.	Какие упражнения относятся к стретчингу?	- «берёзка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка - стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат <b>+ базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты)</b>
23.	Оценка физического состояния человека – это?	<b>+ оценка морфологических и физических показателей</b> - оценка физической подготовленности - оценка функций кровоснабжения
24.	Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинения мышц ...	<b>+ статические, динамические, баллистические</b> - статические, функциональные, беговые - функциональные, баллистические, силовые
25.	Какой прыжок не используется в аэробике?	<b>+ «так джамп»</b> - «страдлл» - «выше неба»
26.	Кем был предложен термин «аэробика» в 1960 г.?	<b>- Американцем К.Купером</b> - Немцем В. Штраузером - Бельгийцем П. Отле
27.	Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси?	<b>+ рондат</b> - колесо - шоссе
28.	Что означает стабильность техники?	- неизменяемый темп - достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности - движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности <b>+ сохранение согласованности движений</b> - неизменяемый ритм
29.	Какие продукты необходимо употреблять каждый день?	<b>+ овощи, фрукты и мясные продукты</b> - каши и молочные продукты - копчёную колбасу - сладости

30.	Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ритмическая гимнастика</li> <li>- круговая тренировка</li> <li><b>+ аэробика</b></li> </ul>
31.	Что в переводе означает слово «tofit» от которого произошло понятие фитнес?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- заниматься физической культурой</li> <li><b>+ соответствовать, быть в хорошей форме</b></li> <li>- быть на высоте</li> </ul>
32.	Показатели, характеризующие физическое развитие человека?	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>+ показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств</b></li> <li>- показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов</li> <li>- уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков</li> <li>- уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков</li> </ul>
33.	Относительная сила – это сила...	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>+ проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса</b></li> <li>- проявляемая одним человеком в сравнении с другим</li> <li>- приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы</li> <li>- проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением</li> </ul>
34.	Под техникой физических упражнений понимают ...	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>+ способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью</b></li> <li>- способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление</li> <li>- определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения</li> <li>- видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовы параметров движения)</li> </ul>
35.	Исторически	- валеология

	обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни	- система физического воспитания <b>+ физическая культура</b> - спорт
36.	Основные критерии физического совершенства на современном этапе развития общества	- показатели телосложения - показатели здоровья - уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков <b>+ нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации</b>
37.	Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется ...	- скоростным индексом - абсолютным запасом скорости - коэффициентом проявления скоростных способностей <b>+ скоростной выносливостью</b>
38.	Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...	<b>+ закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)</b> - частоту движений в единицу времени - взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения - точность двигательного действия и его конечный результат
39.	Физические качества – это ...	- индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека - врожденные (унаследованные генетическ морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выражена активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности <b>+ комплекс различных проявлений человека</b>

		<b>в определенной двигательной деятельности</b> - комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах
40.	Показатели, которые необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы	- время ходьбы - скорость ходьбы - пройденное расстояние <b>+ время ходьбы, её скорость и расстояние</b>
<i>Для групп совершенствования спортивного мастерства</i>		
1.	Отличительным признаком физической культуры является:	<b>+ правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений</b> - использование природных сил для восстановления организма - стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках
2.	Под физической культурой понимается:	- воспитание любви к физической активности. - система нагрузок и упражнений <b>+ некоторый фрагмент деятельности человеческого общества</b>
3.	Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:	<b>+ скоростная способность</b> - двигательный рефлекс - физическая возможность
4.	Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:	<b>+ их содержанием</b> - их формой - скоростью их выполнения
5.	Главной причиной нарушения осанки является:	<b>+ малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза</b> - сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста - слабые мышцы спины
6.	В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:	<b>+ перекрестные координации</b> - любые сложные координации - координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями
7.	В основу физиологической классификации физических упражнений положены:	<b>+ некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу</b> - зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений - разделения занимающихся на группы, в

		зависимости от физиологических кондиций и ограничений
8.	Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:	- удалены из зоны занятий <b>+ огорожены или заблокированы от прямого касания</b> - обозначены цветными ярлыками
9.	Так называемое «второе дыхание» наступает:	<b>+ когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода</b> - когда мышцы входят в удобный ритм работы - когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам
10.	Что понимается под выражением «второе дыхание»?	<b>+ ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок</b> - одновременное дыхание носом и ртом - резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами
11.	Двигательные физические способности это:	- способности двигаться и принимать нагрузки <b>+ способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности</b> - умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки
12.	Результатом физической подготовки является:	- количество разученных упражнений <b>+ степень физической подготовленности</b> - физическое совершенство
13.	Вход в спортивный зал:	<b>+ разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер-преподаватель</b> - разрешён, если зал открыт и свободен - разрешён, если на входящем надета спортивная форма
14.	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:	<b>+ комплекс</b> - группа - алгоритм
15.	Под техникой физических упражнений понимают:	- способы выполнения группы последовательных движений <b>+ алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма</b>



		- чётко заданный и неизменный порядок движений
16.	Основу двигательных способностей человека составляют:	+ <b>задатки психодинамических способностей</b> - степень тренированности и выносливости мышц - медицинские показания
17.	Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:	+ <b>выносливость</b> - тренированность - второе дыхание
18.	Каково основное значение витаминов для организма человека?	+ <b>являются катализаторами для многих химических процессов в организме</b> - являются источником питания и энергии - в принципе не нужны человеку
19.	Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:	- сна - физических нагрузок + <b>умственной деятельности</b>
20.	Максимальную мощность мышцы развивают при внешнем сопротивлении (грузе), составляющем максимальной (статической) силы	- 50-70 % - 20-30 % + <b>30-50 %</b>
21.	Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений	- техника стартового разгона - быстрый набор скорости - набор скорости только за счет длины шагов + <b>значительное уменьшение длины шагов при наборе скорости</b> - набор скорости только за счет частоты шагов
22.	Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений	- кувырок вперед - недостаточно плотная группировка - отсутствие легкости в выполнении - незначительное изменение прямолинейности движения + <b>упор головой в мат</b>
23.	Показатели, которые необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы	- время ходьбы - скорость ходьбы - пройденное расстояние + <b>время ходьбы, ее скорость и расстояние</b>
24.	В каком году создали Российский Олимпийский	- 1908 году + <b>1911 году</b>

	Комитет?	- 1912 году - 1916 году
25.	Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...	- соревнований между странами - соревнований по зимним или летним видам спорта - зимних и летних Игр Олимпиады <b>+ открытия, соревнований, награждения участников и закрытия</b>
26.	Перечислить главные физические качества...	- координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота <b>+ ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость</b> - общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость - общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
27.	Как называется временное снижение работоспособности?	- усталость - напряжение <b>+ утомление</b> - передозировка
28.	Мерилом выносливости является ...	<b>+ время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности</b> - коэффициент выносливости - порог анаэробного обмена (ПАН) - максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений
29.	Перечислить основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)?	<b>+ поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине</b> <b>+ поднимание ног и таза лежа на спине</b> - прыжки - подтягивание в висе на перекладине
30.	Какие продукты необходимо употреблять каждый день?	<b>+ овощи, фрукты и мясные продукты</b> <b>+ каши, и молочные продукты</b> - копченую колбасу - сладости
31.	Основное средство физического воспитания?	- учебные занятия <b>+ физические упражнения</b> - средства обучения - средства закаливания
32.	Что является одним из основных физических качеств?	- внимание - работоспособность <b>+ сила</b> - здоровье

33.	Что является древнейшей формой организации физической культуры?	- бег - единоборство - соревнования на колесницах <b>+ игры</b>
34.	Компонентами здорового образа жизни являются:	- приём энергетических коктейлей - походы в ночной клуб <b>+ правильное питание и режим дня</b> <b>+ физические нагрузки и отказ от вредных привычек</b>
35.	Пульс в норме у здорового нетренированного человека:	- 70-80 уд. в минуту <b>+ 60-90 уд. в минуту</b> - 60-70 уд. в минуту
<i>Для групп высшего спортивного мастерства</i>		
1.	Биологические показатели нормы здоровья для человека	- заболеваемость, инвалидность <b>+ ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное давление</b> - условия и образ жизни, питание - генетика и наследственность
2.	Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...	<b>+ с облегчённой штангой</b> - с использованием пружинистой пластины - на специальном напольном покрытии
3.	Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»?	<b>+ Грег Глассман</b> - Алексей Немов - Ли Нин
4.	Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:	- участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности <b>+ систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов</b> - циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме
5.	Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата	<b>+ аэробика</b> - фитнес - атлетическая гимнастика - атлетическое единоборство

	это...	
6.	Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную) выносливость:	<p><b>+ циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ациклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности</li> <li>- ациклические упражнения смешанной аэробной направленности</li> </ul>
7.	Какие упражнения способствуют развитию общей выносливости:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- циклические упражнения аэробной направленности</li> <li>- ациклические упражнения аэробной направленности</li> </ul> <p><b>+ циклические упражнения аэробной направленности</b></p>
8.	Через решение какой задачи происходит реализация цели физического воспитания:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- задачи развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем</li> </ul> <p><b>+ оздоровительной</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просветительской</li> </ul>
9.	Через решение какой задачи происходит реализация цели физического воспитания:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенической</li> <li>- психологической</li> </ul> <p><b>+ образовательной</b></p>
10.	Как называется временное снижение работоспособности:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- усталость</li> <li>- напряжение</li> </ul> <p><b>+ утомление</b></p>
11.	Что входит в общую физическую подготовку:	<p><b>+ система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие организма</li> <li>- физические упражнения, которые направлены на развитие силы</li> </ul>
12.	Что определяет Индекс Руфье:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выносливость</li> </ul> <p><b>+ реакцию сердечно-сосудистой системы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реакцию двигательной нагрузки</li> </ul>
13.	Что рекомендуют во время занятий:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- долго отдыхать после каждого упражнения</li> </ul> <p><b>+ правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пополнять растроченные калории едой и напитками</li> </ul>
14.	Как двигательная активность влияет на организм:	<p><b>+ повышает жизненные силы и функциональные возможности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уменьшает количество лет</li> <li>- понижает выносливость и работоспособность</li> </ul>

15.	Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...	<p><b>+ закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- частоту движений в единицу времени</li> <li>- взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения</li> <li>- точность двигательного действия и его конечный результат</li> </ul>
16.	Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ.«fitness»)?	<p><b>+ соответствие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совокупность</li> <li>- гимнастика</li> <li>- последовательность</li> </ul>
17.	Что означает «Победила дружба»...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проигрыш</li> <li><b>+ ничья</b></li> <li>- выигрыш</li> </ul>
18.	Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- их формой</li> <li><b>+ их содержанием</b></li> <li>- темпом движения</li> <li>- длительностью их выполнения</li> </ul>
19.	Указать, что являются средствами технической подготовки:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения</li> <li>- игровые и соревновательные упражнения</li> <li><b>+ обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные</b></li> <li>- упражнения, направленные на формирование двигательных действий</li> <li>- учебно-тренировочные снаряды и оборудование</li> </ul>
20.	Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соревновательные и игровые упражнения</li> <li>- индивидуальные упражнения</li> <li>- групповые упражнения</li> <li><b>+ тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения</b></li> <li>- избранные упражнения</li> </ul>
21.	Тактическое мышление – это:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность обучающегося быстро воспринимать и перерабатывать информацию</li> <li>- оценка соревновательной ситуации</li> <li>- специальная тактическая подготовка</li> <li>- оценка развития ситуации на площадке в процессе соревновательной деятельности</li> <li><b>+ формирование тактических знаний, умений и навыков</b></li> </ul>
22.	Синтез общеразвивающих	<b>+ базовая аэробика</b>

	и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:	- спортивная аэробика - тарааэробика
23.	Термин «гидроаэробика» означает:	<b>+ гимнастическое упражнение в воде</b> - гидромассаж в движении - подводные упражнения для не умеющих плавать
24.	Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений :	- кувырок назад - недостаточно плотная группировка <b>+ кувырок выполняется через плечо</b> - незначительное изменение выполнения - потеря слитности выполнения
25.	Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по ...	<b>+ ЧСС (частоте сердечных сокращений)</b> - объёму выполняемых физических упражнений - интенсивности выполняемых физических упражнений - ЧСС, объёму и интенсивности выполняемых физических упражнений
26.	Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности	- функциональная устойчивость - биохимическая экономизация - тренированность <b>+ выносливость</b>
27.	В каком году российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх:	- в 1906 году - в 1900 году <b>+ 1908 году</b>
28.	В каком году ОИ проходили в Москве:	<b>+ 1980</b> - 1984 - 1988
29.	Где в современной России проходили Зимние ОИ в 2014 году?	- Москва <b>+ Сочи</b> - Санкт-Петербург
30.	Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется	- периодичностью и длительностью занятий - интенсивностью и характером используемых средств <b>+ режимом работы и отдыха</b> - периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха

31.	Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям обучающегося, называется:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прикладной физической подготовкой</li> <li>- специальной двигательной подготовкой</li> <li><b>+ специальной физической подготовкой</b></li> <li>- спортивной подготовкой</li> <li>- общей физической подготовкой</li> </ul>
32.	В режимах непрерывной и интервальной работы в процессе спортивной тренировки используется:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специфический метод</li> <li>- комбинированный метод</li> <li>- смешанный метод</li> <li><b>+ круговой метод</b></li> <li>- повторный метод</li> </ul>
33.	Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности называется:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренировочной подготовкой</li> <li>- соревновательной подготовкой</li> <li>- технической подготовкой</li> <li><b>+ тактической подготовкой</b></li> <li>- специальной подготовкой</li> </ul>
32.	Период, который направлен на становление спортивной формы, называется:	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>+ подготовительный период</b></li> <li>- базовый период</li> <li>- контрольно-подготовительный период</li> <li>- специально подготовительный период</li> <li>- подводный период</li> </ul>
33.	Указать продолжительность тренировочного мезоцикла в спортивной подготовке:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свыше 7 недель</li> <li><b>+ от 2 до 6 недель</b></li> <li>- от 2 до 7 недель</li> <li>- от 3 до 6 недель</li> </ul>
34.	Одним из главных документов учёта является:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- журнал спортивных результатов</li> <li>- личная карточка обучающегося</li> <li>- спортивная книжка обучающегося</li> <li><b>+ журнал учёта занятий</b></li> <li>- дневник обучающегося</li> </ul>
35.	Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперёд</li> <li>- недостаточно плотная группировка</li> <li>- отсутствие лёгкости в выполнении</li> <li>- незначительное изменение прямолинейности</li> </ul>

		движения <b>+ упор головой в мат</b>
36.	Продолжить пословицу, поговорку «Кто любит спорт, ...»	тот здоров и бодр
37.	Продолжить пословицу, поговорку «Двигайся больше, ...»	проживёшь дольше
38.	Продолжить пословицу, поговорку «Кто спортом занимается, ...»	тот силы набирается
39.	Продолжить пословицу, поговорку «Солнце, воздух и вода ...»	помогают нам всегда наши верные друзья
40.	Продолжить пословицу, поговорку «Смелый побеждает, ...»	трус погибает

Критерием оценивания *собеседования* может быть:

«зачтено», «сдал», «+» – глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений (или требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов тренера-преподавателя).

Ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением обучающегося подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«не зачтено», «не сдал», «-» – обучающийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы тренера-преподавателя

*Возможные вопросы для собеседования:*

1. Понятие физическая культура и спорт России, история её развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие фитнес-аэробики, как вида спорта.
3. Дисциплины фитнес-аэробики. Краткое содержание.
4. Строение организма человека.



5. Гигиена (личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
6. Отличительные особенности фитнес-аэробики.
7. Значение утренней зарядки, тренировки.
8. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
9. Понятие о врачебном контроле и его роли для аэробиста.
10. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
11. Показания и противопоказания для занятий фитнес-аэробикой.
12. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
13. Правила соревнований вида спорта фитнес-аэробика.
14. Краткий обзор развития фитнес-аэробики в России и за рубежом.
15. Характеристика фитнес-аэробики, место и значение в российской системе физического воспитания.
16. Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в фитнес-аэробике.
17. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
18. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области ФКиС и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.
19. Дневник самоконтроля обучающегося.
20. Основы массажа.
21. Оказание первой помощи.
22. Преимущественная направленность учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.
23. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.
24. Основные параметры движения атлета и штанги.
25. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта.
26. Основные формы организации учебно-тренировочного процесса.
27. Цель спортивной тренировки.
28. Задачи и преимущественная направленность тренировки.
29. Части спортивной тренировки.
30. Особенности техники фитнес-аэробики.
31. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках.



## СХЕМА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП СРЕДСТВ

