**Комитет образования администрации города Тамбова**

**Тамбовской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 3»**

Рассмотрена и
рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 04.09.2023 протокол № 1

Утверждено приказом
директора МБУ ДО
«Спортивная школа № 3»
от 04.09.2023 № 118-а

Подписан: Крюков Владимир Юрьевич
DN: C=RU, OU=директор, O="МБУ ДО ""Спортивная школа № 3""", CN=Крюков Владимир Юрьевич, E=sch3s@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.02.26 10:49:25+03'00'

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика»

Возраст обучающихся: 10-21 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Авторы:
Щербинин Евгений Николаевич – инструктор-методист МБУ ДО «Спортивная школа № 3»
Крюкова Анастасия Валерьевна – тренер-преподаватель МБУ ДО «Спортивная школа № 3»

Тамбов 2023

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах весовая категория, абсолютная категория с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика», утвержденным приказом Минспорта России 9 ноября 2022 № 947 (далее – ФССП).

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика»

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 3» с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.1.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №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 (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача утверждении санитарных правил РФ от 28.09.2020 №28 «Об СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление

здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);

2) учебно-тренировочный этап (далее – УТ);

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «фитнес-аэробика»**

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|---|---|
| Аэробика | 1250011811Я |
| Степ-аэробика | 1250021811Я |
| Хип-хоп-аэробика | 1250031811Я |

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Фитнес-аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе, впитавший в себя самые популярные и современные направления: классической аэробики, степ-аэробики, хип-хоп-аэробики. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики (Ю.В. Семенов, П.Е. Артамонова, 2010).

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.

Стоит отметить особую популярность фитнес-аэробики среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика по сравнению с другими видами спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств для молодежи огромны. С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, проводимых Федерацией фитнес-аэробики России, приняло участие уже более 10000 человек! А ведь выступление на соревнованиях, конкурсах является для юного человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом,

мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни (Ю.В. Семенов, П.Е. Артамонова, 2010).

Все больше в регионах стали развиваться базовые площадки по фитнес-аэробике. В настоящее время во многих городах открыты центры по фитнес-аэробике. Лучшие команды представляют свои регионы на Всероссийских соревнованиях, Чемпионатах, Кубках, турнирах и первенствах.

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

Фитнес-аэробика – вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывную и высокоинтенсивную композицию, включающую движения со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся по следующим дисциплинам: аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика. Состав команды шесть-восемь человек (в любом сочетании мужчин и женщин).

## 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «фитнес - аэробика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. (Таблица 1)

***Таблица 1***

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 14-16 |
| Тренировочный этап (спортивная специализация) | 5 | 10 | 10-12 |

## 2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. (Таблица 2)

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально- волевой и теоретической подготовки.

***Таблица 2***

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| | 1-2 год | 3 год | 1-2 год | 3-4 год | 5 год |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 |
| **Общее количество часов в год** | 312 | 416 | 624 | 728 | 823 |

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные формы занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При ведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (Таблица 3)

***Таблица 3***

**Учебно-тренировочные мероприятия**

| **№** | **Виды учебно-тренировочных мероприятий** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)** | | **Число участников тренировочного мероприятия** |
|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| **1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | | |
| 1.1 | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | |
| 1.3 | Тренировочные мероприятия по | - | 14 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | | | |
| 1.4 | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | |
| **2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия** | | | | |
| 2.1 | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | До 14 дней | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3 | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд, и не более 2 тренировочных мероприятий в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные | - | До 60 дней | В соответствии с правилами приема |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | | | |

## Спортивные соревнования

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

## Объем соревновательной деятельности

| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки |
|---|---|

| соревнований | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|---|---|---|---|---|
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 |

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Основными соревнованиями** являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. (Таблица 4)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

***Таблица 4***

| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
|---|---|---|
| Общая физическая подготовка (%) | 48-50 | 20-30 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 30-40 | 16-24 |
| Техническая подготовка (%) | 7-10 | 20-25 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-6 | 12-18 |
| Тактическая подготовка (%) | 2-3 | 6-8 |
| Психологическая подготовка (%) | 2-3 | 6-8 |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен ниже в таблице.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| **1. Профориентационная деятельность** | | | |
| 1.1 | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>-практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>-приобретение навыков судейства и проведение соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2 | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| **2. Здоровьесбережение** | | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**<br>- формирование знаний и умений в | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | образа жизни | проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>-подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительная процессы обучающихся:**<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепление иммунитета) | В течение года |
| **3. Патриотическое воспитание обучающихся** | | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия | В течение года |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях и иных мероприятиях) | **Участие в:**<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно- | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | спортивных праздниках | |
| **4. Развитие творческого мышления** | | | |
| 4.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение кругозора юных спортсменов | В течение года |

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется ДЮСШ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления ДЮСШ).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. (Таблица 5)

***Таблица 5***

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| **Этап начальной подготовки** | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие | 1-2 раза в год | Обучающимся даются |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | «Допинг контроль» | | максимальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской категории. План инструкторской и судейской практики указан в Таблице 6.

***Таблица 6***

| № | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
|---|---|---|---|
| **1** | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>Подбор упражнений для совершенствования техники.<br>Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| **2** | Освоение методики проведении спортивно-массовых мероприятий | Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий | Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **3** | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Освоение методики судейства соревнований в различных судейских должностях<br>Судейство соревнований | Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки |

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств указан ниже в таблице:

| ***Этап спортивной подготовки*** | ***Мероприятия*** | ***Сроки проведения*** |
|---|---|---|
| **Этап начальной подготовки**<br>**(по всем годам)** | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**<br>**(по всем годам)** | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |

| | | |
|---|---|---|
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

## III. Система контроля

### 1.3. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлены на:

***На этапе начальной подготовки на:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фитнес-аэробика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фитнес-аэробика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

***На учебно-тренировочной этапе (этапе спортивной специализации) на:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фитнес-аэробика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фитнес-аэробика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фитнес-аэробика»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного 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.

## 3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

### Этап начальной подготовки

| № п/п | Упражнения | Единицы измерения | норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки |
| ***Нормативы общей физической подготовки*** | | | | |
| 1 | Бег на 30м | с | Не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 3 | Челночный бег 3х10м | с | Не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа за 30с | Количество раз | Не менее | |
| | | | 11 | 9 |
| ***Нормативы специальной физической подготовки*** | | | | |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения. | Количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | |
| 2 | Выпрыгивания вверх из упора присев со свободным движением рук | см | Не менее | |
| | | | 26 | 30 |

### Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| № п/п | Упражнения | Единицы измерения | норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки |
| ***Нормативы общей физической подготовки*** | | | | |
| 1 | Бег на 30м | с | Не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 3 | Челночный бег 3х10м | с | Не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа за 30с | Количество раз | Не менее | |
| | | | 20 | 17 |
| ***Нормативы специальной физической подготовки*** | | | | |
| 1 | Прыжки со скакалкой за 1 мин | Количество раз | Не менее | |
| | | | 70 | 100 |
| 2 | Продольный шпагат с касанием пола бедрами | Количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | |
| 3 | Исходное положение – упор лежа, принять положение в упор присев прыжком, выполнить выпрыгивание вверх(за 20 с) | Количество раз | Не менее | |
| | | | 8 | 7 |
| 4 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

## IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

### 1.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

### Общая физическая подготовка

***Этап начальной подготовки***

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма учащихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в фигурном катании на коньках.

Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. В тренировочных группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие физические качества. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Основные задачи по общей физической подготовке: Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.

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

Средствами общей физической подготовки учащихся являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие физические качества.

Основные задачи по общей физической подготовке: Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.

| | |
|---|---|
| Для развития физических качеств рекомендуется использовать следующие упражнения:<br>- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях исходных положениях; игры и эстафеты;<br>- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;<br>- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;<br>- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное повторение отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;<br>- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);<br>- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком); | Комплексы ОРУ являются одним из средств разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.<br><br>Ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка. формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.<br><br>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.<br><br>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.<br><br>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.<br><br>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение |

| | |
|---|---|
| - для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз;<br>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;<br>- элементы различных видов спорта (легкой атлетики): беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции);<br>- гимнастики (спортивной и художественной);<br>- подвижные игры;<br>- элементы спортивных игр. | ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. |

***Тренировочный этап***

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

**Воспитание силовых способностей:**

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);

- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;

- прикладные гимнастические упражнения;

- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

**Воспитание скоростных способностей:**

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе);

- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

**Воспитание ловкости:**

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;

- выполнение подводящих, целевых упражнений;

- подвижные игры и игровые занятия;

- выполнение кувырков, самостраховки; простейшие борцовские упражнения;
- простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

**Воспитание общей выносливости:**

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;
- спортивные игры и игровые задания.

**Воспитание гибкости:**

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

## Специальная физическая подготовка

### *На этапе начальной подготовки*

- упражнение для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост;)
- махи ногами вперед, назад в стороны из положения лёжа и стоя, шпагаты;
- упражнение на развитие быстроты, силы, (прыжки на двух ногах, на одной ноге, приседание на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой, поднимание ног из виса на гимнастической стенке до 90° и выше)

### *На тренировочном этапе*

- балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, равновесия на ноге левой, правой);
- упражнения для развития гибкости (шпагаты, мост, разновидности переворотов);
- упражнения на координацию (повороты на 360°,540°, 720°);
- работа с утяжелителями для рук и ног.
- совершенствование сложно-координационных технических элементов (в лонже и на батуте);
- работа с утяжелителями для рук и ног.

## Техническая подготовка

### *Этап начальной подготовки*

БАЗОВЫЕ ШАГИ:

Особенности техники:

**Базовые шаги** выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня, во всех шагах таз находится в нейтральной позиции,во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены,не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах, не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника, при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple- без смены ноги):

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

Basicstep - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

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

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

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

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

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

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

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

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

Приставные простые шаги (Simple- без смены ноги):

Steptouch - шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

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

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

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

***Композиционная подготовка***

- составление произвольных композиций из базовых шагов спортивной аэробики на 4 счёта;

- на раннее выученные движения ног наложение движений рук;
- подбор оригинальной позы для начала соревновательного упражнения.

***Акробатическая подготовка***

- Группировка, перекаты
- Кувырок вперед, назад
- Стойка на лопатках
- Стойка на голове и руках
- Мост из положения лежа и стоя
- Комбинации связок и соединений из выученных элементов

***Элементы классического танца:***

• Releve — подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности, по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении). Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

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

• Battemtnt teudu — 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.

***Партерная хореография:***

- Упражнения для стоп (натянутые носки, круговые движения стопой)
- Складки (наклон туловища вперед с положения сидя ноги врозь и вместе)
- Махи ногами вперед и в сторону из положений сидя
- Махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине
- Растяжка, полушпагаты, шпагаты, фронтальный шпагат
- Из положения лежа на спине или сидя сгибание ноги в пассе

***Тренировочный этап***

БАЗОВЫЕ ШАГИ: ДИСЦИПЛИНА «АЭРОБИКА»

Особенности техники:

базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов), во всех шагах таз находится в нейтральной позиции, во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и

ягодиц напряжены, не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах, не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника, при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple- без смены ноги):

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

Basicstep - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

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

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

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

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

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

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

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

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

Приставные простые шаги (Simple- без смены ноги):

Steptouch - шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

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

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

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

носок оттянут.

LiftSide - шаг в сторону правой - подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону - подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

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

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

OpenStep - правой шаг в сторону - левая на носок - левой шаг в сторону - правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

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

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

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

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

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

March+lift:

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

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

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

Basicstep+lift:

вариант А: шаг правой вперед - подъем левой (lift) - шаг левой назад - правую приставить

вариант В; шаг правой вперед - левую приставить - шаг правой назад — подъем левой (lift)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kickballchange+lift:

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

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

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

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

DoubleStepTouch - два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

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

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

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

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

## БАЗОВЫЕ ШАГИ: ДИСЦИПЛИНА «СТЕП-АЭРОБИКА»

Особенности техники:

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

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

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

при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,

запрещается спрыгивать со степа,

подниматься на платформу с легкостью, но с силой,

подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка),

не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах,

не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника,

таз находится в нейтральной позиции,

угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),

базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)

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

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

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

Stepcross - 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 сонаправленыйскрестной ноге.

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

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

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

платформе.

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

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

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

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

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Stepcross+cha-cha-cha - шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лиди-

рующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправленоскрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

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

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

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

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

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

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

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

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

RepeatTwist - любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180е 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

Сокращение бицепса (bicepscurl)

Низкая гребля (lowrow)

Низкий удар (lowpinch)

Сокращение трицепса сзади (tricepspressback)

Движения со средней амплитудой

Высокая гребля (uprightrow)

Подъёмы рук в стороны (sidelateralrises)

Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)

Плечевой удар (shoulderpunch)

Двойной боковой в сторону (doublesideout)

Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

Сгибание рук над головой (alternatingoverheadpress)

Вперёд-вверх (L-front)

Вверх-вниз (slice)

Усложнение движений рук:

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

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

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

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

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

Движения головой:

- наклон вперед, в сторону
- поворот в сторону
- полукруг вперед
- Движения туловищем:
- наклон вперед, в сторону
- волны

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:

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

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

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

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

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

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

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

прыжок ноги врозь - ноги вместе (JumpingJack);

Kickвперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.

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

бег с «захлестыванием» голени назад;

бег, высоко поднимая бедро;

Skipвперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

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

Круги ногами. Круг ногой в приседе.

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

Движения е проявлением статической силы (без фиксации позы);

Упор углом ноги врозь.

Упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

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

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

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

Подбивной - нога в сторону, вперед, назад.

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

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

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

Прыжком поворот на 180° и группировка (TURNTUCKJUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги на месте.

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

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

Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURNCOSSACKJUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

Хич-кик (ШТСН KICK) - махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCETURN) - поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360 ° должен быть выполнен полностью.

Движения с проявлением гибкости:

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

Сагиттальный шпагат (SAGITALSPLIT) - нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

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

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

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

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

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

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

***Композиционная подготовка***

- составление произвольных композиций из базовых шагов спортивной аэробики на 4 счёта;
- на раннее выученные движения ног наложение движений рук;
- подбор оригинальной позы для начала соревновательного упражнения.

## *Акробатика и хореография*

***Акробатическая подготовка***

- Группировка, перекаты
- Кувырок вперед, назад
- Стойка на лопатках
- Стойка на голове и руках

- Мост из положения лежа и стоя
- Комбинации связок и соединений из выученных элементов

Элементы классического танца:

• Releve — подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности, по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении). Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

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

• Battemtnt teudu — 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 teudu jete — бросковое движение натянутой ногой на 25 - 45° от пола Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: по 1, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; 38 отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

• Rood 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 бедер за рабочей ногой.

• Battement fond — сгибание рабочей ноги с одновременным 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°,на 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°, на 45°; с подъемом 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 jambe en Pair — рабочая нога на высоте 45°. при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится

носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади - вперед (наружу) rond de jambe en l'air en dehors; спереди - назад (вовнутрь) rond de jambe en l'air en dedans. Развивает силу, выворотность в тазобедеренном суставе. Ха- 39 рактерные 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-depied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

• Battement relevelent — медленный подъем 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 подъем и опускание рабочей ноги.

• Battement developpe — медленное поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. Разновидности: на 90°; выше 90°; по всем направлениям . Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

Партерная хореография:

- Упражнения для стоп (натянутые носки, круговые движения стопой)
- Складки (наклон туловища вперед с положения сидя ноги врозь и вместе)
- Махи ногами вперед и в сторону из положений сидя
- Махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине
- Растяжка, полушпагаты, шпагаты, фронтальный шпагат
- Из положения лежа на спине или сидя сгибание ноги в пассе

## Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

### *Этап начальной подготовки*

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

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

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

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

В группах тренировочного этапа теоретическая подготовка проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха, а также отводится специальное время для просмотра видеоматериалов и бесед.

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

**План теоретической подготовки**

| № п/п | Тема | Содержание темы | Учебные группы |
|---|---|---|---|
| 1 | Государственные символы РФ | Государственный флаг РФ<br>Государственный Герб РФ<br>Государственный гимн РФ | Для всех этапов спортивной подготовки |
| 2 | Этикет | Принципы фитнес-аэробики<br>Правила этикета в фитнес-аэробике | |
| 3 | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | |
| 4 | Основы безопасности жизнедеятельности | Правила дорожного движения<br>Правила поведения в спортивной школе<br>Правила техники безопасности на тренировочных занятиях<br>Правила пожарной безопасности | |
| 5 | Профилактика деструктивного поведения учащихся | Вредные привычки и их влияние на организм человека(курение, алкоголь, наркотики)<br>Правила поведения в общественных местах<br>Профилактика правонарушений | |

| № п/п | Тема | Содержание темы | Учебные группы |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Физическая культура | Понятие о физической культуре и спорте<br>Формы физической культуры | Этап начальной подготовки 1 года обучения |
| 2 | История развития фитнес-аэробики | Зарождение фитнес-аэробики<br>История развития в мире | |
| 3 | Основы фитнес-аэробики. Теория и практика | Физические упражнения<br>Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения | |

| **№ п/п** | **Тема** | **Содержание темы** | **Учебные группы** |
|---|---|---|---|
| 1 | Физическая культура | Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков | Этап начальной подготовки 2 года обучения |
| 2 | История развития фитнес-аэробики | История развития фитнес-аэробики в России<br>История развития фитнес-аэробики в Тамбовской области | |
| 3 | Основы фитнес-аэробики. Теория и практика | Средства разносторонней подготовки.<br>Развитие нравственных качеств средствами фитнес-аэробики. | |

| № п/п | Тема | Содержание темы | Учебные группы |
|---|---|---|---|
| | Физическая культура | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека<br>Место фитнес-аэробики в общей системе физического воспитания | Этап начальной подготовки 3 года обучения |
| | История развития фитнес-аэробики | Федерация Фитнес-аэробики в России.<br>Ведущие спортсмены Тамбовской области.<br>Ведущие спортсмены России | |
| | Основы фитнес-аэробики. Теория и практика | Психические, физические и физиологические принципы фитнес-аэробики | |

| № п/п | Тема | Содержание темы | Учебные группы |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Тренировочный процесс | Спортивная тренировка – понятия, содержание, функции.<br>Цели и задачи спортивной тренировки. | Тренировочный этап 1 года обучения |
| 2 | Режим спортсмена | Правильное питание спортсмена. Режим дня. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. | |
| 3 | Врачебный контроль и самоконтроль | Сущность самоконтроля и его роль в процессе занятий спортом. | |
| 4 | Организация инструкторской и судейской практики | Значение соревнований, их цели и задачи.<br>Виды соревнований. Правила соревнований.<br>Организация соревнований. | |

| № п/п | Тема | Содержание темы | Учебные группы |
|---|---|---|---|
| 1 | Тренировочный процесс | Спортивные состязания как форма подготовки спортсмена. Моделирование соревновательного процесса | Тренировочный этап 2 года обучения |
| 2 | Режим спортсмена | Восстановительные средства и мероприятия.<br>Важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов. | |
| 3 | Врачебный контроль и самоконтроль | Формирование знаний, навыков и умений проводить самоконтроль и оценивать их результаты.<br>Дневник самоконтроля, его формы и содержание. | |
| 4 | Организация инструкторской и судейской практики | Выработка организаторских и судейских навыков. | |

| № п/п | Тема | Содержание темы | Учебные группы |
|---|---|---|---|
| 1 | Тренировочный процесс | Внетренировочные факторы дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки. | Тренировочный этап 3 года обучения |
| 2 | Основы психологической | Позитивные черты личности: дисциплинированность, | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | подготовки | инициативность, ответсвенность. | |
| 3 | Организация инструкторской и судейской практики | Выработка организаторских и судейских навыков. | |
| 4 | Основы медицинской подготовки | Понятие об утомлении и переутомлении.<br>Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. | |

| № п/п | Тема | Содержание темы | Учебные группы |
|---|---|---|---|
| 1 | Тренировочный процесс | Средства и методы восстановления работоспособности после нагрузок | Тренировочный этап 4 года обучения |
| 2 | Основы психологической подготовки | Развитие психических процессов.<br>Основы психической саморегуляции. | |
| 3 | Организация инструкторской и судейской практики | Судейство в фитнес-аэробике | |
| 4 | Основы медицинской подготовки | Предупреждение травматизма.<br>Оказание первой помощи. | |

***Психологическая подготовка***

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряжѐнные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность условий для достижения цели влияют на его поведение. Основу мотиваций человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочного процесса, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Во время тренировочного процесса и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть приняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при выполнении сложных упражнений. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них

четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## 2.4. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | подготовки. Основы техники вида спорта | | | тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» основаны на особенностях вида спорта «фитнес-аэробика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом 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 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

### 1.6. Материально-технические условия реализации Программы

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1 | Доска информационная | штук | 1 |
| 2 | Зеркало (0.6х2м) | штук | 20 |
| 3 | Коврик гимнастический | штук | 16 |
| 4 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 5 | Мостик гимнастический пружинный | штук | 2 |
| 6 | Музыкальный центр | комплект | 1 |
| 7 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 4 |
| 8 | Рулетка 30м металлическая | штук | 1 |
| 9 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 10 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 11 | Станок хореографический | комплект | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 13 | Степ-платформа | штук | 16 |
| 14 | Покрытие напольное (синтетическое – типа «спортивный линолеум») от 96м2 | комплект | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Костюм спортивный для выступления на соревнованиях | штук | На занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный парадный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 |

## 2.6. Кадровые условия реализации Программы

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 учетом специфики вида спорта «фитнес-аэробика», а также на всех этап спортивной

подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, 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 № 946н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и курсы повышения квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

## Информационно-методические условия реализации Программы

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография, игры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика, теория, методика - М.: Федерация Аэробики России 2002.
4. Люйк Л.В., Айзятуллова Г.Р., Солодянников О.В. Методы конструирования комбинаций на уроке по оздоровительным видам аэробики: Учебно-методическое пособие. – СПб: НГУФКСиЗ им П.Ф.Лесгафта, 2009.
5. Морозова Л. В., Мельникова Т. И., Виноградова О. П. Учебное пособие Классическая аэробика. – М.: Бук, 2017.
6. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения). – Орел.: НИЦ МАБИВ, 2016.
7. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
8. Рукаберг Н.А. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: СигналЪ, 2000.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
10. Френсис Л. Методика проведения оздоровительной аэробики. - М.: 1992.
11. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1988.
12. Щербакова Н.А. Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток. - К.: КГИФК, 1988.

**Перечень интернет-ресурсов:**

1. http://www.minsport.gov.ru/- Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.fitness-aerobics.ru- Всероссийская федерация фитнес-аэробики.

## Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| **1** | Общая физическая подготовка | 148 | 148 | 192 | 154 | 154 | 218 | 218 | 240 |
| **2** | Специальная физическая подготовка | 100 | 100 | 140 | 148 | 148 | 160 | 160 | 176 |
| **3** | Техническая подготовка | 30 | 30 | 40 | 152 | 152 | 160 | 160 | 176 |
| **4** | Теоретическая подготовка | 18 | 18 | 24 | 90 | 90 | 90 | 90 | 120 |
| **5** | Тактическая подготовка | 8 | 8 | 10 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| **6** | Психологическая подготовка | 8 | 8 | 10 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 416 | 624 | 624 | 728 | 728 | 832 |