

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования.....	3-15
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Особенности организации образовательного процесса.....	6
1.3. Цель и задачи программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	9
1.5. Общая структура образовательной деятельности.....	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15-53
2.1. Годовой календарный план 1-го года обучения.....	15
2.2. Годовой календарный план 2-го года обучения.....	17
2.3. Годовой календарный план 3-го года обучения.....	19
2.4. Содержание программы.....	21
2.4.1. Теоретическая подготовка.....	21
2.4.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	27
2.4.3. Техническая подготовка.....	30
2.4.4. Хореографическая и акробатическая подготовка.....	33
2.4.5. Воспитательная и психологическая подготовка.....	36
2.5. Календарный учебный график 1-го года обучения.....	42
2.6. Календарный учебный график 2-го года обучения.....	43
2.7. Календарный учебный график 3-го года обучения.....	44
2.8. Условия реализации программы.....	45
2.9. Педагогический и врачебный контроль.....	45
2.9.1. Результаты освоения программы.....	48
2.9.2. Требования мер безопасности при проведении занятий.....	49
2.9.3. Перечень информационного обеспечения.....	52
Список литературы.....	52
Перечень интернет-ресурсов.....	53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фитнес-аэробика – неолимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в командных соревнованиях. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятиях физической культурой и спортом может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной программы обусловлена современными тенденциями развития образования. Она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Содержание программы организовано в относительно самостоятельные, тесно взаимосвязанные модули, и носят интегрированный характер, синтезируя элементы различных видов спорта и физической активности: аэробику, хореографию, акробатику, физическую и техническую подготовку.

В настоящее время социально-экономическая ситуация в стране характеризуется ухудшением состояния здоровья детей, снижением показателей физического развития, ростом функциональных нарушений, заболеваемости и инвалидности. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. Еще в Древней Греции была гимнастика танцевального направления – орхестрика. В античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки и пластичности движений. Сегодня разнообразие программ и постоянное обновление оздоровительных методик велико. Одним из современных форм организации тренировочных занятий с учащимися являются занятия классической, танцевальной и степ-аэробикой. Аэробика – это красота и здоровье, активный отдых, друзья и общение. Занимаясь аэробикой, обучающиеся получают удовольствие, ведут активный образ жизни, а также помимо положительных эмоций получают образовательный и воспитательный аспект. Учащиеся, систематически посещающие аэробные тренировки, получают следующий тренировочный эффект: сердце и сосуды постоянно работают, адаптируясь к возрастающим нагрузкам, что приводит к эффективной работе сердечно-сосудистой системы, качественно обеспечивающей кислородом все органы и ткани организма, в результате чего растут такие физические качества как сила, выносливость, гибкость, координация движений. А высокий эмоциональный фон занятий поддерживается благодаря музыкальному сопровождению и

разнонаправленному содержанию тренировочных занятий. Аэробике принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья учащегося, его физическом совершенствовании, эмоциональной раскрепощенности, воспитании красоты движения. Поэтому и возникла необходимость создания этой программы.

В основу содержания программного материала лег личный опыт тренера, а также многолетний опыт ведущих тренеров по виду спорта. Для решения задач физического воспитания подрастающего поколения, требуется введение новых форм оздоровительных мероприятий, таких как фитнес-аэробика. В связи с этим актуальным на сегодняшний момент является создание данной программы по фитнес-аэробике для учащихся детско-юношеской спортивной школы.

Актуальность программы заключается в том, что у детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы по фитнес-аэробике предусматривает развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей на физическое развитие и совершенствование, на формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, готовность обучаться, творчески мыслить и находить нестандартные решения в течение всей жизни, умение ставить и достигать собственные цели, вести диалог и работать в команде, способность к активной творческой самореализации, социализации и адаптации, к требованиям и условиям жизни современного общества.

Отличительные особенности программы по фитнес - аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что образовательная деятельность проходит по нескольким видам фитнес - аэробики (базовая аэробика, степ - аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

В соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ за основу взята программа углубленного уровня.

Программный материал распределен на 3 года обучения. Годовой учебный план по фитнес - аэробике рассчитан на 46 недель.

Принимаются все желающие в возрасте от 9 до 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача) и заявление родителей. При зачислении в школу для определения уровня физического развития предлагается выполнение тестов по общей физической подготовке.

В группах осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технической и хореографической подготовки в фитнес - аэробике.

Особенности формирования групп и определения объема недельной учебно-тренировочной нагрузки (в академических часах)

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления
1 год	9 -10 лет	15-16 чел.	6 час.	Допуск врача, динамика выполнения нормативов ОФП
2 год	10-11 лет	14-15 чел.	7 час.	Допуск врача, выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП
3 год	11-12 лет	12-14 чел.	8 час.	Допуск врача, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, присвоение разрядов

В программу включены учебный план, распределение программного материала по годам обучения.

Критерии оценки деятельности учащихся: посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; освоение основ базовой техники; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Годовой учебный план

Таблица 2

Содержание занятий год обучения	1 год	2 год	3 год
Количество учебных недель	46	46	46
Общее количество часов в год	276	322	368
из них:			
Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	17	25	29
Практическая подготовка	259	297	339

- Общая и физическая подготовка (ОФП, СФП)	66	72	79
Избранный вид спорта: - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки; - техническая подготовка; - воспитательная и психологическая подготовка; - участие в соревнованиях	124	140	170
Хореография и (или) акробатика: - знание спортивной терминологии; - умение определять средства музыкальной выразительности; - умение выполнять комплексы специальных физических и хореографических упражнений	69	85	90

Режим тренировочной работы

Таблица 3

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год	6	3	276	15-16
2-й год	7	4	322	14-15
3-й год	8	4	368	12-14

Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2-х академических часов.

1.2. Особенности организации образовательного процесса

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

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с учащимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Учебные группы по фитнес – аэробике комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и подготовленности учащихся. В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На первом этапе обучения тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники фитнес

– аэробики. Основной задачей является расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

Программный материал первого года обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Формы занятий по фитнес-аэробике определяются в зависимости от контингента учащихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы учащихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу учащихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Соревновательные занятия применяются для формирования у учащихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме официальных соревнований и спортивно-массовых мероприятий.

В качестве внеурочных форм занятий в ДЮСШ проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Проведение занятий по аэробике возлагается на тренеров-преподавателей. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все учащиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по фитнес-аэробике следует уделять воспитательной работе с учащимися. Занятия должны воспитывать

у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Ориентируясь на решение задач образования учащихся, данная программа в своем содержании направлена на принципы организации тренировочных занятий:

- **вариативности** (планирование учебно-тренировочной работы в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса);

- **достаточности сообразности** (определяет содержание учебно-тренировочной работы в построении основных компонентов физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, особенностей формирования познавательной активности занимающихся);

- **от известного к неизвестному и от простого к сложному** (отражены в основе планирования содержания программы в логике поэтапного освоения, переноса полученных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности);

- **расширение межпредметных связей** (учет задачи формирования целостного мировоззрения занимающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов);

- **усиление оздоровительного эффекта** (достигается в ходе активного использования занимающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес - аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно-оздоровительной деятельности).

При организации обучения детей фитнес – аэробикой большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования здорового образа жизни.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы: привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Конкретизация цели осуществляется через определение задач, раскрывающих пути достижения цели. Задачи показывают, что нужно сделать, чтобы достичь цели.

Задачи первого года обучения:

- Укрепление здоровья и закаливание организма детей и подростков;
- Устранение недостатков физического развития;
- Овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям аэробикой;

- Развитие и воспитание физических качеств (гибкости, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);
- Обучение основам технической и хореографической подготовки в фитнес - аэробике;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Задачи второго года обучения:

- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств; укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию;
- Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- Совершенствование специальной физической подготовки – развитие умения ощущать и дифференцировать различные параметры движений;
- Подготовка учащихся к выполнению нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по фитнес-аэробике, участие в показательных выступлениях и соревнованиях;
- Подготовка обучающихся к выполнению юношеских и спортивных разрядов.

Задачи третьего года обучения:

- Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
- Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности выполнения базовых элементов;
- Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся условиях;
- Освоение сложных координационных движений;
- Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
- Приобретение знаний и навыков судейства.

1.4. Планируемые результаты

Результатом освоения программы по фитнес-аэробике являются Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха тренировочной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Формы предъявления результатов:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях и турнирах различного уровня (городских, краевых, всероссийских).

Содержание программы отражено в учебном плане и содержании учебно-тематического плана.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по фитнес - аэробике (далее Программа) – строится на основе и с учетом нормативно-правовых основ регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, Устава МБУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП» г. Новороссийска.

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специальных физических качеств, необходимых в фитнес - аэробике, ознакомление с техникой выполнения упражнений, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям этим видом спорта.

При планировании и проведении занятий в группах с детьми 9-11 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес - аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимися возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

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

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

1.5. Общая структура образовательной деятельности

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

Структура занятий

Таблица 4

Часть образовательной деятельности	Направленность и продолжительность части образовательной деятельности	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Методические указания
Подготовительная часть	1.Разминка; разогревание (Warm up). 15-20 мин.	1.Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	2.Стретчинг-упражнения на гибкость (Stretching)	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений

Основная часть		1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в сред.темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
		2. «Аэробный пик» (30-40 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений
		Первая аэробная «заминка» (2-3 мин.)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	2.Упражнения	1.Упражнения	В положениях	Выполнять от 1

	в партере (Floor work)-фитнес (10-12 мин.)	для мышц туловища, бедра	лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра	до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности учащегося
		2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах
Заключительная часть	«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки (Cool down) 7-10 мин	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

2. Комплекс организационно-педагогических условий

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и акробатика.

2.1. Годовой учебный план для группы 1-го года обучения (нагрузка 6 час в неделю)

Таблица 5

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта:	17			Форма беседы и устного опроса обучающихся
1.1.	- Физическая культура и спорт в России.		1		
1.2.	-История развитие и современное состояние фитнес-аэробики.		2		
1.3.	- Гигиенические требования		2		

1.4.	к занимающимся спортом. -Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.		1		
1.5.	- Фитнес-аэробика как средство формирования здорового образа жизни.		2		
1.6.	-Обучение и тренировка – основные понятия.		1		
1.7.	-Физическая подготовка аэробистов.		2		
1.8.	- Техническая подготовка аэробистов.		2		
1.9.	- Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем		1		
1.10.	-Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в фитнес - аэробике.				
1.11.	-Антидопинговые мероприятия.		1		
2.	Общая и специальная физическая подготовка:	66			Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
2.1	Строевые упражнения (на месте, в движении, перестроения)			5	
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса			8	
2.3	Упражнения для ног (махи, выпады, приседания, прыжки)			6	
2.4	Упражнения для шеи и туловища			9	
2.5	Упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, гантелями, гантелями)			6	
2.6	Упражнения для развития силы			5	
2.7	Упражнения для развития гибкости			6	
2.8	Подскоки и прыжки			7	
2.9	Упражнения для развития			5	
2.10	скоростно-силовых качеств				
2.11	Эстафеты, подвижные игры			9	
3.	Избранный вид спорта:	124			Участие в соревнованиях Согласно календарному плану официальных городских соревнований по виду спорта фитнес-аэробика
3.1.	-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки;			39	
	- основы техники и тактики вида спорта;			48	
	- развитие специальных физических и психологических качеств;			35	
	- участие в соревнованиях.				

				2	
4.	Хореография и акробатика: - знание специальной терминологии; - умение определять средства музыкальной выразительности; - умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений.	69		19 22 28	Тесты
	Итого:	276	17	259	

2.2. Годовой учебный план для группы 2-го года обучения
(нагрузка 7 часов в неделю)

Таблица 6

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта:	25			Форма беседы и устного опроса учащихся
1.1.	- Физическая культура и спорт в России.		2		
1.2.	-История развитие и современное состояние фитнес-аэробики.		1		
1.3.	- Гигиенические требования к занимающимся спортом.		2		
1.4.	-Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.		2		
1.5.	- Фитнес-аэробика как средство формирования здорового образа жизни.		2		
1.6.	-Строение и функции организма, влияние физических упражнений.		2		
1.7.	-Обучение и тренировка – основные понятия.		2		
1.7.	-Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		1		
1.8.	-Физическая подготовка аэробистов.		2		
1.9	- Техническая подготовка аэробистов.		2		
1.10	- Закаливание организма. Значение и основные правила		2		

	<p>закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем</p> <p>-Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в фитнес-аэробике.</p> <p>-Терминология в фитнес-аэробики.</p> <p>- Антидопинговые мероприятия.</p>		2		
			2		
			1		
2.	Общая и специальная физическая подготовка:	72			Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
2.1	Строевые упражнения (в движении, с изменением направления)			5	
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса(из различных и.п.)			7	
2.3	Упражнения для ног (сгибание и разгибание ног в смешанных висах, приседания, движен. стоп)			8	
2.4	Упражнения для шеи и туловища			6	
2.5	Упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, гантелями, гантелями)			5	
2.6	Упражнения для развития силы			8	
	Упражнения для развития гибкости				
2.7	Упражнения в партере			8	
2.8	Подскоки и прыжки			9	
2.9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			10	
2.10	Эстафеты, подвижные игры			6	
3.	Избранный вид спорта:	140			Участие в соревнованиях
3.1.	-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки;			42	Согласно календарному плану
3.2.	- основы техники и тактики вида спорта;			49	официальных городских и краевых соревнований по виду спорта фитнес-аэробика
3.3.	- развитие специальных физических и психологических качеств;			46	
3.4.	- участие в соревнованиях.			3	
4.	Хореография и акробатика:	85			Тесты
4.1.	- знание специальной терминологии;			21	
4.2.	- умение определять средства музыкальной выразительности;			18	
4.3.	-умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений.			46	

Итого:	322	25	297	
--------	-----	----	-----	--

2.3. Годовой учебный план для группы 3-го года обучения (нагрузка 8 часов в неделю)

Таблица 7

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта:	29			Форма беседы и устного опроса обучающихся
1.1.	- Физическая культура и спорт в России.		2		
1.2.	-История развитие и современное состояние фитнес-аэробики.		1		
1.3.	- Гигиенические требования к занимающимся спортом.		2		
1.4.	-Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.		2		
1.5.	- Фитнес-аэробика как средство формирования здорового образа жизни.		2		
1.6.	-Строение и функции организма, влияние физических упражнений.		2		
1.7.	-Обучение и тренировка – основные понятия.		2		
1.8.	-Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		1		
1.9.	-Физическая подготовка аэробистов.		2		
2.0	- Техническая подготовка аэробистов.		2		
2.1	- Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем		2		
2.2	-Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в фитнес-аэробике.		2		
2.3	-Терминология в фитнес-аэробики.		2		
2.4	- Антидопинговые мероприятия.		1		

2.	Общая и специальная физическая подготовка:	79			Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
2.1	Строевые упражнения (на месте, с продвижением вперед, в стороны с поворотами)			5	
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса(амплитудные движения)			6 7	
2.3	Упражнения для ног (приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковых направлениях)			8 7	
2.4	Упражнения для шеи и туловища			8	
2.5	Упражнения с предметами (с утяжелителями, набивными мячами)			10	
2.6	Упражнения для развития силы			8	
2.7	Упражнения для развития гибкости			7	
2.8	Упражнения в партере			8	
2.9	Подскоки и прыжки			5	
2.10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				
2.11	Эстафеты, подвижные игры				
3.	Избранный вид спорта:	170			Участие в соревнованиях
3.1.	-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки; - основы техники и тактики вида спорта; - развитие специальных физических и психологических качеств; - участие в соревнованиях.			43 56 67 4	Согласно календарному плану официальных городских , краевых и всероссийских соревнований по виду спорта фитнес-аэробика, присвоение разрядов в соответствии с ЕВСК
4.	Хореография и акробатика: - знание специальной терминологии; - умение определять средства музыкальной выразительности; умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений.	90		17 21 52	Тесты
	Итого:	368	29	339	

2.4.Содержание программы

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

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

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст учащихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

2.4.1. Краткое содержание теоретического раздела

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и

2.История развития и современное состояние фитнес – аэробики

Истоки фитнес – аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес – аэробики. Фитнес-аэробика как вид спорта. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране. Международные связи российских отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие фитнес-аэробики в регионе, области, крае, городе.

3.Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийность и усвоение пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном

питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек. Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся фитнес-аэробикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий. Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгун на батуте. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях фитнес-аэробикой.

4.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес – аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес – аэробикой. Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения. Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий.

Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

5. Строение и функции организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строен укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом

6. Фитнес-аэробика как средство формирования здорового образа жизни

Фитнес-аэробика как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Роль вида спорта в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность фитнес-аэробики. Развитие физических качеств. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных упражнений и элементов.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятия физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Доступность занятий по фитнес-аэробике различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по фитнес-аэробике: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни

7. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

8. Физиологические основы спортивной подготовки.

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и

расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении элементов и комбинаций.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации. Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки.

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

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

9. Обучение и тренировка - основные понятия.

Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки. Типы учебно-тренировочных занятий. Урок - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура урока данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач урока, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количестве повторений элементов, связок и комбинаций.

Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств. Виды подготовки аэробистов, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности

соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование и контроль в спортивной подготовке.

10. Физическая подготовка аэробистов.

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений. Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств аэробистов в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации. Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования.

11. Техническая подготовка аэробистов

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые шаги классической аэробики, степ-аэробики, движения рук, подача вербальных и визуальных команд. Показатели технического мастерства аэробистов: сложность работы рук и ног, разнообразие, оригинальность, амплитуда движений, использование пространства, интенсивность, точность движений и поз, перемещения по площадке.

Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полёте и при приземлении, ритмический рисунок комбинации.

Создание и совершенствование целостных комбинаций.

12. Психологическая подготовка

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств аэробистов. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности аэробистов.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в команде. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки аэробистов.

13. Основы музыкальной грамоты

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

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

14. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.

Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований. Организация и проведение соревнований

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по фитнес-аэробике. Методика судейства. Организация и проведения соревнований.

Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки при судействе в фитнес-аэробике.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика

15. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Управление подготовкой аэробистов. Роль и значение планирования тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели Контроль и коррекция подготовки.

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов.

Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по фитнес-аэробике.

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

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

16. Терминология в фитнес-аэробике

Значение и роль терминологии в фитнес-аэробике. Принципы построения и правила применения терминов.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины в фитнес-аэробике.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования и инвентаря в фитнес-аэробике.

Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

17. Антидопинговые мероприятия

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

2.4.2. Общая и специальная физическая подготовка

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах заключается в том, чтобы новые средства вводимые в тренировку постепенно

обновлялись и усложнялись. Для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в фитнес - аэробике.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Все упражнения выполняются под музыкальным сопровождением (на месте, с продвижением вперед, в стороны, с поворотами).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля; сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу). Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Махи прямыми ногами вперед не выше 45° , махи голенью в любом направлении (Low Kick); поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; полуприседы; растягивание мышц голени; движения стопой; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны туловища назад из любых положений; повороты головы; круговые движения плечами, наклоны туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; дуга туловищем («полукруг» через наклон вперед) с опорой руками о бедра; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Растягивание мышц передней мышц груди, рук и плечевого пояса.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, фитболами, в партере.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес», силовые упражнения с удержанием позы.

Упражнения для развития гибкости - это так называемый стетчинг, то есть упражнение на растягивание: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой

движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра.

Упражнения в партере. В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса, приводящих и отводящих мышц бедра. В положении лежа на животе поднимание головы, корпуса вверх, с поворотами в стороны.

Подскоки и прыжки. На двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью); с переменной положением ног; в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др.; сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с элементами гимнастики, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения на растягивание. Из различных исходных положений техника упражнений на растягивание (стретчинг) мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, груди, рук и плечевого пояса, мышц спины, дыхательная гимнастика, йога, упражнения на развитие гибкости, осанки; профилактика плоскостопия

Базовые шаги и связки аэробики, танцевальная аэробика

Постановка танцевальной композиции в стиле «латино»

Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»

Техника выполнения базовых шагов аэробики

Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тах-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.

Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.

Танцевальная аэробика. Ознакомление элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, упражнениях под музыкальное сопровождение с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.4.3. Техническая подготовка

Краткое содержание технической подготовки для учащихся:

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Критерии оценки технического выполнения:

- Сложность хореографии, отсутствие повторений;
- Технически правильное положение рук, ног и спот;
- Контроль осанки;
- Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка)
- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы

При оценивании так же необходимо учитывать критерий артистизма:

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);
- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Классическая аэробика

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

Таблица 8

Марш на месте и с перемещениями вперед, назад	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте	Mambo
Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Таблица 9

Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch
Два приставных шага в сторону	Double Step Touch
Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up
Шаг в сторону, два подъема колена	Double Knee Up

Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, два подъёма прямой ноги вперёд	Double Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Lift side
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Double Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, два захлёста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Таблица № 10

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу	Basic Up
Два шага на пол	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте	Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	Point-Mambo
исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Таблица 11

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стеча), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъём прямойноги всторону, два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол	Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол	Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)
Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через стеч и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

Движения руками

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль. Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание. При подборе упражнений для рук следует учитывать:

- какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами;
- тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

2.4.4. Хореографическая и акробатическая подготовка

Таблица 12

Хореографическая подготовка

Раздел подготовки	Содержание программы
Урок хореографии	* <i>Demi plie</i> (полуприсед.)
	* <i>Grand plie</i> (присед)
	по всем позициям с движениями рук, наклонами и др
	* <i>Battement tendu</i> (выставление ноги на носок (на точку)
	* <i>Battement tendu</i> (резкий подъем ноги на 25 ⁰ -45 ⁰) по всем
	позициям, в сочетаниях с другими движениями
	* <i>Rond de jambe par terre</i> (круговое движение ногой).
* <i>Rond de jambe en l'air</i> (круговое движение голенью)	
в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями	
* <i>Battement fondu</i> (плавное сгибание и разгибание ноги на 45 ⁰ , 90 ⁰),	
* <i>Battement frappe; battement double frappe</i> (резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25 ⁰ , 45 ⁰)	
во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями	
* <i>Grand battement jete</i> (махи)	
на 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями	
Танцевальная	Народно-характерные танцы, Современные танцы
Подготовка	Комбинации шагов фитнес - аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)

Акробатическая подготовка

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении.

Прежде всего, юных аэробистов следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекаат из различных исходных положений (И.п.).

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.

Последовательность обучения:

Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.

Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

То же, из и.п. лёжа на спине.

Типичные ошибки:

откинута голова назад;

ноги разведены;

неправильный захват руками голеней;

неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как “подводящее” упражнение для совершенствования более сложных.

Перекааты

Перекааты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам.

Программой предусмотрены перекааты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.

Последовательность обучения:

Из положения сидя, в группировке перекааты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.

То же из упора присев – перекаат назад, вернуться в упор присев.

То же из упора присев – перекаат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).

То же, перекаат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

Перекааты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах.

Быстро сгибая руки, выполнять перекаат вперёд, и разгибая их, перекаат назад.

Типичные ошибки:

При перекаате назад потеря группировки и падение на спину;

слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;

в положении на спине ноги не прижаты к груди;

отсутствие “круглой” спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

Кувырок вперёд

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.

Последовательность обучения:

Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.

И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.

То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.

И.п. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.

И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.

Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.

И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

Опускание на голову и как результат падение на спину.

Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.

Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.

Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.

Последовательность обучения:

Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.

повторить “подводящие” упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.

из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.

То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).

Из седа спиной к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

Из положения лёжа на мате, руки вверх

Поставить локти рук вдоль туловища;

прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;

Из седа спиной к мату – группировка- перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам. И.П.

То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);

Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;

Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекат вперёд и вернуться в и.п.

2.4.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания учащихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с учащимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, спортивной школы.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у учащихся высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно учащихся, его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного

процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди учащихся, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности учащихся;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение учащихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у учащихся как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической мысли, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по группе и команде в не зависимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является *тренер-*

преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением учащегося во время тренировочных занятий, мероприятий и соревнований. Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с тренировочными нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что его успех на занятиях зависит прежде всего от трудолюбия.

В процессе занятий с учащимися важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивных занятий. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его

работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение учащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листовок, проведение походов и экскурсий, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Систематические занятия и выступления в спортивных показательных выступлениях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с учащимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств учащихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие интеллекта учащегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий. Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными

спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного учащегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия.

Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в нулевых действиях можно выделить три основных компонента:

- интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- эмоциональный – как могучий стимулятор двигательных действий;
- исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие*.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности

требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств учащегося.

Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

Волевой подготовке учащегося способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена, преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки учащегося являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью учащегося четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости учащемуся приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от учащегося четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка учащегося решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости – всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки учащегося.

2.5. Календарный учебный график 1-го года обучения (час.)

Таблица № 13

№	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ											Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: -теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	17
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	6	6	6	7	5	6	6	6	6	7	5	66
1.3	Избранный вид спорта - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки; - основы техники и тактики вида спорта; - развитие специальных физических и психологических качеств; - участие в соревнованиях	13	13	12	12	10	10	13	13	11	11	6	124
1.4	Хореография и (или) акробатика: -знание профессиональной терминологии; -умение определять средства музыкальной выразительности; -умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений	6	6	6	7	6	7	6	7	7	7	4	69
1.5	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	27	27	26	28	22	25	26	27	26	26	16	276
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: -соревнований (кол-во)												2
4.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год предоставление справки											1
5.	Промежуточная аттестация					+							1
6.	Итоговая аттестация									+			1
Количество часов в неделю													6
Количество тренировок в неделю													3
Общее количество тренировок в год													138

2.6.Календарный учебный план 2-го года обучения (час.)

Таблица № 14

№	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ											Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: -теоретическая подготовка	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	25

1.2	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	6	6	7	6	6	6	6	5	72
1.3	Избранный вид спорта - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки; - основы техники и тактики вида спорта; - развитие специальных физических и психологических качеств; - участие в соревнованиях	14	13	13	14	11	12	14	12	15	14	8	140
1.4	Хореография и (или) акробатика: - знание профессиональной терминологии; - умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений; - навыки публичных выступлений	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	6	85
1.5	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	32	32	31	30	26	30	30	29	31	31	20	322
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: -соревнований (кол-во)		1					1		1			3
4.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год предоставление справки											1
5.	Промежуточная аттестация					+							1
6.	Итоговая аттестация									+			1
Количество часов в неделю													7
Количество тренировок в неделю													4
Общее количество тренировок в год													184

2.7. Календарный учебный план 3-го года обучения (час.)

Таблица № 15

№	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ											Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: -теоретическая подготовка	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	29
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	6	79
1.3	Избранный вид спорта - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки; - основы техники и тактики вида спорта; - развитие специальных физических и психологических качеств; - участие в соревнованиях	16	16	15	17	14	16	17	16	18	17	8	170

1.4	Хореография и (или) акробатика: -знание профессиональной терминологии; -умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений; - навыки публичных выступлений	9	9	8	8	8	9	8	8	8	8	7	90
1.5	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	36	36	34	34	31	35	35	34	35	35	23	368
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: -соревнований (кол-во)		1				1		1		1		4
3.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год предоставление справки											1
4.	Промежуточная аттестация					+							1
5.	Итоговая аттестация									+			1
Количество часов в неделю													8
Количество тренировок в неделю													4
Общее количество тренировок в год													184

2.8 Условия реализации программы

Для реализации данной Программы в МБУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП» есть все необходимое, для ведения тренировочного процесса это квалифицированные тренеры-преподаватели, финансовое обеспечение, материально-техническая база.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Таблица 16

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Зал для занятий фитнес -аэробикой общей площадью 240 кв.м.
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>
Образовательные программы
Учебно-методические пособия и рекомендации
<i>Печатные пособия</i>
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)
<i>Технические средства обучения</i>
Музыкальный центр
Компьютер, проектор
Аудиозаписи, видеозаписи
<i>Учебно-практическое оборудование</i>
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Коврики: гимнастические
Аптечка
Скакалки, мячи, гантели, утяжелители

Степ-платформы
Гимнастические маты

Промежуточная аттестация по общей физической и специальной подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора ДЮСШ.

2.9. Педагогический и врачебный контроль

В целях профилактики здоровья учащихся, обеспечения высококачественного тренировочного процесса ведется постоянный педагогический и врачебный контроль, являющийся неотъемлемой частью системы подготовки учащихся.

Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10м; подтягивание в висе (юноши); сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки); подъем туловища из положения лежа на спине, наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп).

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

Создание комплексной системы методики врачебного - педагогического контроля дает возможность более детально судить об изменениях функционального состояния организма учащихся:

- медицинские обследования в начале и в конце учебного года.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Повседневное наблюдение за местами занятий и условиями их проведения ведут тренеры-преподаватели.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащихся и планомерного повышения уровня физической и специальной подготовленности учащихся в группах по годам обучения.

Девушки

Таблица 19

№	Контрольные упражнения	возраст									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	4	5	6	7	8	10	12	14	16	18
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	9	10	10	10	12	12	14	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	105	115	120	125	130	135	140	145	150	160
4	Бег 30 м с высокого старта (сек)	10.3	9.6	9.1	8.6	8.1	7.9	7.7	7.6	7.4	7.2
5	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Нормативы по специальной физической подготовке

Таблица 20

№	Нормативные требования	1-2-й год				3-й год			
		девочки		мальчики		девочки		юноши	
		оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат
1	Статическое упражнение: шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	5	Голени и бедра плотно прилегают к полу						
		4	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу						
		3	Ноги сильно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали						
2	Прыжки со скакалкой за 20 сек (раз)	5	17	5	15	5	25	5	25
		4	15	4	13	4	23	4	23
		3	12	3	10	3	21	3	21
3	Перевод (вокруг) палки назад –вперед (см)	5	32	5	32	5	26	5	26
		4	36	4	36	4	28	4	28
		3	40	3	40	3	30	3	30

2.9.1. Результаты освоения программы

Результатом освоения Программы обучающимися в группах по годам обучения является:

1. На первом году обучения:

- 1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

2. На втором году обучения:

- 2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 2.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 2.3. Выполнение 1 юношеского спортивного разряда.
- 2.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- 2.5. Участие в организации и судействе соревнований.

3. На третьем году обучения:

- 3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 3.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 3.3. Выполнение 3-2 спортивного разряда.
- 3.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- 3.5. Участие в организации и судействе соревнований.

2.9.2. Безопасность при проведении тренировочных занятий

Общие меры безопасности:

Для занятий фитнес-аэробикой спортивный зал и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям по фитнес-аэробике допускаются обучающиеся:

- имеющие медицинский допуск;
- инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

2. Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений на мокром полу;
- при отсутствии обуви с нескользящей подошвой;
- при неправильной технике выполнения упражнений;
- при выполнении запрещенных движений.

3. В спортивной школе находится аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занятия проходят в спортивном зале на сухом полу.

Тренер - преподаватель обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий ;
- подготовить спортивный инвентарь для занятий;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий спортивной секции для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда»;
- проверить перед началом занятий одежду учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым занятием;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время занятий и на переменах;
- использовать различные формы проведения разминки перед проведением тренировки.

Обучающиеся обязаны:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Тренеру – преподавателю запрещается:

- оставлять без присмотра обучающихся на занятии и после него;
- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.
- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
- тренеры, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка.

Обучающемуся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения тренера-преподавателя, открывать окна, фрамуги;
- толкать друг друга;
- бросать различные предметы друг в друга;
- трогать без разрешения тренера-преподавателя спортивное оборудование.

Требования безопасности перед началом занятий:***Тренер-преподаватель обязан:***

- подготовить спортивный зал или спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия;

- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности для всех обучающихся с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда»;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале и на спортплощадке;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждой тренировкой;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить использование непригодного оборудования;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время занятий;
- провести разминку;
- показать правильность выполнения упражнений;
- не допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях в спортивной школе.

Обучающиеся обязаны:

- надевать спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- при переодевании учащихся в раздевалке тренер - преподаватель обязан обеспечить устойчивую дисциплину;
- разговаривать спокойным голосом;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения в раздевалке;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности на занятиях фитнес-аэробикой;
- выполнять требования охраны труда и правила для учащихся на занятиях в спортивной школе;
- приступать к основной нагрузке только после разминки;
- выполнять все требования учителя, самовольно не предпринимать никаких действий.

Тренеру запрещается оставлять учащихся без присмотра во время переодевания.

Обучающимся запрещается:

- нарушать правила охраны труда в раздевалке;
- бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; бросать различные предметы друг в друга, двигать без разрешения тренера - преподавателя скамейки;
- при получении травмы, обучающийся или свидетель происшедшего обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который обязан оказать первую помощь и сообщить об этом врачу и администрации спортивной школы.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель обязан:

- следить, чтобы во время занятий в спортивном зале не было посторонних лиц;

- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивном зале;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий (подвижных игр, упражнениях в парах), после которых они не контролируют собственную моторику;
- при выполнении акробатических упражнений обеспечить страховку.

Обучающиеся обязаны:

- необходимо соблюдать требования тренера;
- одежда обувь должна полностью соответствовать роду занятий;
- на занятиях обучающиеся должны выполнять требования личной гигиены;
- обязательно осваивать правильную технику выполнения упражнений;
- соблюдать принципы систематичности и постепенного повышения физической нагрузки;
- нежелательно начинать работу на пустой желудок, но и переедать не следует, рекомендуемый прием пищи минимум за 2 часа до тренировки;
- во время занятий в тренажерном зале поднимать тяжелый груз следует двумя руками, расставив ноги на ширину плеч. Во время отдыха между подходами, необходимо ставить груз, а не держать в руках;
- в конечной фазе силового упражнения выполнять движения медленнее, чем в начале двигательного действия, чтобы уберечь суставы от травм;
- для предупреждения смещения межпозвонкового диска, перед подъемом тяжестей, полезно вдохнуть и на короткое время задержать дыхание (как при подъеме штанги штангистом), затем медленно выдохнуть;
- нежелательно делать резкие движения туловищем по типу «скручивания оси», долго стоять на выпрямленных ногах. Надо их поочередно расслаблять;
- при подъеме тяжестей, ноги сгибают в коленях. Чтобы меньше наклонять позвоночник, поворачиваться лучше лишь после того, как груз будет поднят;
- поднимаемый груз должен располагаться ближе к туловищу;
- интенсивность занятий повышать не за счет большого отягощения, а увеличения количества повторений в серии, снизив вес отягощения до минимального;
- с возрастом мышцы утрачивают эластичность, поэтому как в начале тренировки, так и между сериями упражнений и после нее необходимо растягивать мышцы, выполнять упражнения на гибкость;
- после занятия убирать инвентарь на специально отведенные для них места.

Требования безопасности в различных ситуациях

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря;
- при появлении во время тренировки боли у обучающегося, а также при их плохом самочувствии прекратить выполнение заданий;
- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, эвакуировать учащихся, сообщить о пожаре администрации спортивной школы и в

ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения;

-при получении травм немедленно оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить о случившемся администрации спортивной школы;

-при поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или непрямой массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

Тренер-преподаватель обязан:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- проверить техническое оснащение;
- обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания учащихся;
- следить за правильным пользованием душем;
- обеспечить аккуратную расстановку скамеек в раздевалке;
- сопровождать учащихся до выхода из спортивной школы.

Обучающиеся обязаны:

- организованно покинуть место проведения занятия;
- о всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- во время пребывания в раздевалке запрещается брать, надевать, прятать чужие вещи.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

Тренеру-преподавателю запрещается:

- оставлять учащихся без присмотра.

Для обеспечения порядка по окончании тренировки дети должны проходить в раздевалку только в сопровождении тренера-преподавателя.

Обучающемуся запрещается:

- толкать друг друга, предпринимать по отношению к другим детям любые действия, способные нанести травму;
- при выходе из спортивной школы необходимо соблюдать правила безопасного поведения на проезжей части.

2.9.3.Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособия для студентов, аспирантов, преподавателей институтов физ. культуры). М., Физкультура и спорт. 1978. С 160 – 182

2. Беспутчик В.Г. Степ – аэробика. // Физическая культура в школе. 2001, № 1. С. 24 – 27.
3. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура. Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений 9 – 11 классы. М., Владос., 2003. 208с.
4. Киреева Т.П., Макарова О.С., Тацкова Л.В. Спортивная аэробика, // Физическая культура в школе. 2003. № 6. С. 28 – 34..
5. Ломейко Е.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физкультуры Минск. 1980. 39с
6. Ломова О.А. Конкурс оздоровительной аэробики. //Физическая культура в школе. 2004. № 2. С. 63.
7. Лошенко Е.В., Назаренко Л.Д. Концептуальный подход к формированию равновесия у занимающихся оздоровительной аэробикой. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 2. С. 45 – 47 .
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников М. 1998. 271с.
9. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., Терра – спорт. 2000. 192с.
10. Полунина Т.И. Степ – аэробика и ее составляющие. // Физическая культура в школе 2006. № 3. С. 37 – 39.
11. Распономарева Т. Фитнес в школе. // Спорт в школе. 2006. № 3. С. 12 – 13 .
16. Репина В. Леонтьева О. 12 Фитнес – конвенция. // Спорт в школе. 2006. № 11. С. 2 – 5 .
12. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для студ. сред. и высших учебных заведений. М. Владос – Пресс. 2002. 608с.
13. Степанова Т. Аэробика в круговой тренировке, Спорт в школе. 2006. № 6. С. 14 – 15 , 2006. № 7. С. 13 – 15 .
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособия для студентов высших учебных заведений. М. Академия. 2000. 480с.
15. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
16. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
17. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
18. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.

Перечень интернет ресурсов

- 1.(<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство
2. (<http://www.fitness-aerobics.ru>) Федерация фитнес-аэробики России
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации

4. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России