

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

Принята
на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ
«Виктория»
Протокол № 1
от 12.01.2026 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО
СШ «Виктория»
Приказ № 9/ОД от 12.01.2026 г.
Р.Н.Кабасакальян
Ф.И.О.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

(Разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 11 декабря 2025 года № 1135, на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденной приказом Минспорта России от 15.12.2023 года № 1010).

Условия реализации программы:

за счет бюджетных средств

ID - номер программы в АИС «Навигатор» **60577**

г.Новороссийск

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
1	Общие положения	3
1.1	Назначение, цели, задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся , проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5	Календарный план воспитательной работы	15
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8	Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3	Система контроля	24
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	26
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	26
3.4	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.	28
4	Рабочая программа по виду спорта «фитнес-аэробика»	37
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	38
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	64
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	67
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	67
6.2	Кадровые условия реализации Программы	68
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	69
5	Приложения к Программе № 1-6	72-87

I. Общие положения

1.1 Назначение, цели, задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в фитнес-аэробике, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 11 декабря 2025 года № 1135 ¹ (далее – ФССП), разработана на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденной приказом Минспорта России от 15.12.2023 года № 1010, а так же на основании нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее- Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ), с изменениями и дополнениями;

Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ), с изменениями и дополнениями;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 года, № 375 от 17.05.2023 года, № 202 от 10.03.2026 года);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил"

¹ (зарегистрирован Минюстом России 02 февраля 2026 года, регистрационный № 85177).

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания , обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

Приказ Минздрава России от 19.05.2026 г."Об утверждении порядка оказания мед.помощи лицам,занимающимся физ.культурой и спортом"

-нормативно-правовых актов Российской Федерации и Краснодарского края, регламентирующих осуществление спортивной подготовки;

- санитарных нормам и правил;

- иных документов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по фитнес-аэробике и ее спортивных дисциплин, основанных на особенностях вида спорта «фитнес-аэробика». Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

1.3 Предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области вида спорта, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;

1.4 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фитнес-аэробика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, не выполняющее предъявляемые Программой требования, не может быть переведено на следующий этап спортивной подготовки. Указанному лицу предоставляется возможность прохождения спортивной подготовки, с предъявлением требований, установленных программой и не противоречащих ФССП.

Реализация Программы спортивной подготовки производится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика».

1.5 Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки составляет:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет ;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

1.6 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Вид спорта «фитнес-аэробика» – вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Sports (ВРВС). Это один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. «Фитнес-аэробика» — достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

При этом в «фитнес-аэробике» нет рискованных и травмоопасных элементов.

Спортивные дисциплины вида спорта «фитнес-аэробика» для реализации определяются организацией, самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

В основе программ в дисциплине «аэробика» лежат движения высокоударной (hi-impact) аэробики, основанные на постоянных прыжках и беге, под музыкальное сопровождение с четко различимой ударностью. Обязательных элементов не существует, а также не приветствуется использование элементов из спортивной аэробики. Акцент делается на непрерывное выполнение движений, выстроенных

в творчески составленную композицию. Темп музыки для этой дисциплины должен находиться в пределах 150-160 уд/мин.

Соревнования в спортивной дисциплине «степ - аэробика» проводятся с использованием степ-платформ. В основе программ в дисциплине «степ-аэробика» лежат универсальные правила работы на степ-платформе четко описывают организацию степ-тренировки с использованием правильной техники работы ног, рук и туловища. Эти правила необходимо использовать таким образом, чтобы, независимо от уровня физической подготовки участников соревнований можно было избежать физических травм или повреждения во время выступления в спортивной дисциплине «степ - аэробика». Специфику данной дисциплины представляет «степ-активность» – перенос всего веса тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ-платформы на пол. Темп музыки для этой дисциплины должен находиться в пределах 130-140 уд./мин.

Программа в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» включает в себя презентацию («зрелищность»), взаимодействие с аудиторией и носит развлекательный характер (спортивное шоу). В основе программы лежит принцип зрелищности с использованием движений высокоударной аэробики и танцевальных движениях, показывающих динамичность, артистизм и физическую подготовку всей Группы. В программе выступлений нет обязательных элементов. Наличие сложных элементов и поддержек не являются особенностью этой дисциплины. Темп музыки для этой дисциплины должен находиться в пределах 140-155 уд./мин.

Специфика дисциплины «хип-хоп» и «хип - хоп - большая группа» – воплощение стилей уличного танца в соревновательной программе спортсменов. Это включает широкий диапазон стилей, таких как локинг, поппинг и другие, которые появились в 1970-х годах и развиваются в настоящее время. Хип-хоп – это смесь уличного танца и различных культурных интерпретаций со всего мира. Танцевальное выступление по хип-хопу включает внешний вид, музыку, позу, осанку и сам уличный стиль – то, что создает именно уникальность хип-хоп культуры. Количественное отличие участников Группы (команды) этих двух дисциплин: дисциплина «хип-хоп» – 5-9 человек, а дисциплина «хип - хоп - большая группа» – 10-25 человек.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			*Минимальная наполняемость	**Максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки (НП)	3	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	4-5	9	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Не ограничивается	13	5	5
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Не ограничивается	17	2	2

(указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или звание), определенный в ФССП, на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап	Этап

норматив	подготовки НП		этап (этап спортивной специализации) УТ		совершенство вания спортивного мастерства ССМ	высшего спортивного мастерства ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6-8	12-14	14-16-18	21-24	28
Общее количество часов в год	234	312-416	624-728	728-832-936	1040-1248	1456

(указывается с учетом приложения № 2 к ФССП)

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

Система спортивной подготовки по «фитнес-аэробике» предусматривает последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- групповые , индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные в том числе и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам; спортивной подготовки (на этапах ССМ и ВСМ);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (промежуточная аттестация).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 3

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	45-56	40-45	28-35	20-25	15-20	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	20-25	20-25	21-28	23-28	20-25	18-23
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-7	5-10	8-10	10-14	12-15
Техническая подготовка (%)	15-20	20-25	20-30	25-35	25-40	30-36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	3-7	5-8	6-10	7-15	8-12	9-15
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	0-3	0-5	1-4	2-5
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	2-5	2-5	5-7	5-7	6-10	8-10

(указывается с учетом приложения № 5 к ФССП)

Спортивные соревнования являются необходимым и значимым звеном в спортивной подготовке обучающихся. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ спортивной подготовки, результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения.

В зависимости от целей, задач и форм организации, состава участников, соревнования по фитнес-аэробике подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. В ходе данных соревнований оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Это могут быть как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и организованные МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» представлены в таблице:

Таблица № 4

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2

(указывается с учетом приложения № 4 к ФССП)

К участию в спортивных соревнованиях допускаются лица, проходящие спортивную подготовку соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «фитнес-аэробика», имеющие соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях,

соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях по фитнес-аэробике.

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

Таблица № 5

№ № п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников учебно- тренировоч- ного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	--	--	21	21	Определяется МБУДО СШ «Виктория»
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам	--	14	18	21	

	России					
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	--	14	18	18	
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	--	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	--	14	18	18	лица, проходящие спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные мероприятия	--	--	До 10 суток		В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		--	--	лица, проходящие спортивную подготовку на определен-

					ном этапе
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для зачисления в образовательную организацию	--	До 60 суток		В соответствии с правилами приема
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2-х суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3-х суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

2.4 Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «фитнес-аэробика» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса), в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» и перечнем тренировочных мероприятий. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в системе дистанционного обучения (СДО), ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (ВКонтакте, Сферум и др.); видеоконференции (данный вид образовательной деятельности должен быть организован в присутствии и при помощи родителя, законного представителя), чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение

вебинара с использованием свободно распространяемых сред (ВКонтакте, Сферум и др.); видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, веб-занятия, электронные экскурсии, телеконференции. Контроль результатов обучения: офлайн– выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы; онлайн проведение опросов видеоконференцсвязи, может осуществляться посредством использованием электронного обучения (применением дистанционных технологий) и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе и включает все необходимые инструменты электронного обучения, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки, утверждается учебно-тематический план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Годовой учебно-тренировочный план

(приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»
(далее – Программа).

2.5 Календарный план воспитательной работы

(приложение № 2 к Программе)

Цель воспитания – это те изменения в личности детей, которые тренер-преподаватель стремится получить в процессе реализации своей воспитательной деятельности. Это ожидаемый, планируемый результат воспитательной деятельности. Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания – пути достижения поставленной цели. Это те проблемы организации конкретных видов и форм деятельности, которые необходимо решить для достижения цели воспитания.

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

(приложение № 3 к Программе).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах на этапах подготовки. Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- изучение обучающимися общих основ фармакологического обеспечения в спорта, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управлением работоспособностью;
- изучение обучающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте, имеющих четкие ценностные морально- этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте.

Тренера-преподаватели, инструкторы- методисты, обучающиеся (начиная с 10 летнего возраста) МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск, в обязательном порядке проходят онлайн-обучение на сайте РУСАДА с получением сертификатов. Обучающиеся, входящие в сборную Российской Федерации работают в системе АДАМС- онлайн – программе для сбора и хранения данных о месте нахождения, пройденных допинг-тестах и их результатах.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

(приложение № 4 к Программе).

Инструкторская и судейская практики – часть учебно-тренировочного процесса, направлены на освоение обучающимися МБУДО СШ «Виктория» базовых умений и навыков учебно-тренировочной работы, инструкторской работы, а так же к участию в организации и проведению спортивных соревнований. Они проводятся обучающимися на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения.

В течение всего периода тренировки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по группе;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой своей группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства спортивной школы по фитнес-аэробике;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата;

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (приложение № 5 к Программе).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) (п.8 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра (п.36 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п.42 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости занимающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный),

ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Продолжительность пауз отдыха следует планировать с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Известно, что он протекает неравномерно: вначале процессы восстановления идут очень интенсивно, затем, по мере приближения функционального состояния спортсмена к дорабочему уровню замедляются. Повторное упражнение в первой трети восстановительного периода создаёт для организма спортсмена совершенно иные условия, нежели во второй или третьей.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на ЧСС. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов:

полные интервалы — продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения;

неполные интервалы — упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к дорабочему уровню.

Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности;

сокращенные интервалы — повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности;

удлиненные интервалы—упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5—2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности.

Развитие скоростных качеств, освоение новых технических приёмов, разучивание тактических схем и вариантов, отработка новых индивидуальных и групповых технико-тактических действий и т.п. требуют использования полных и даже удлинённых интервалов. Развитие специальной выносливости и реализация отработанных технико-тактических действий в условиях соревновательной борьбы, особенно при утомлении, возможны при сокращённых и неполных интервалах.

По характеру отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

Естественно, что продолжительность пассивного и активного отдыха во время паузы - интервала между подходами (работой) зависит от сложности рабочих заданий, индивидуальных возможностей обучающихся. При СФП круговым способом типичны жесткие интервалы отдыха, при подходах к выполнению комбинаций стремятся определить время отдыха и момент следующего подхода в рамках экстремального интервала.

Число повторений упражнений (длительность работы). Число повторений упражнений в рамках того или иного метода тренировки значительно влияет как на величину нагрузки, так и на характер реакции организма на выполняемую тренировочную работу, а вследствие этого — и на её направленность.

Нагрузка может иметь непрерывный характер, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо прерывный, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека, снизившегося в результате работы. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие типы интервалов отдыха: субкомпенсационные (неполные); компенсационные (полные); суперкомпенсационные (экстремальные); постсуперкомпенсационные.

При субкомпенсационном (неполном) типе интервала отдыха очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности.

Различают два их вида: значительно короткие (сокращенные) и незначительно короткие интервалы отдыха. Значительно короткие интервалы характеризуются сравнительно большим недовосстановлением работоспособности (5—10%), частота сердечных сокращений — 130—140 уд/мин., дыхание учащенное, субъективной готовности к работе нет. Повторное выполнение нагрузки в этом случае ведет к снижению интенсивности упражнения (скорости передвижения, темпа движения, силы и т.д.). Они применяются в основном при развитии выносливости. При незначительно коротких интервалах отдыха недовосстановление работоспособности небольшое (3—5%). Частота сердечных сокращений 120—130 уд/мин, дыхание почти восстановлено, иногда есть субъективная готовность к работе. Как и сокращенные интервалы, они содействуют развитию выносливости.

Компенсационный (полный) тип интервала отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня. У занимающихся появляется чувство готовности к работе. Подобные паузы отдыха прежде всего применяются при развитии мышечной силы, быстроты и ловкости. Они позволяют сохранить у занимающихся «свежесть», что дает возможность, например, поддерживать высокую скорость выполнения упражнений.

Суперкомпенсационный (экстремальный) тип интервала отдыха — это такой, при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности. В этом случае у занимающихся наиболее полно выражено чувство субъективной готовности к выполнению следующего задания. Выполнение работы в фазе повышенной работоспособности содействует развитию в основном тех же качеств, что и при полных интервалах отдыха. У разных лиц в зависимости от их физической подготовленности и характера упражнений оптимальное время отдыха колеблется в довольно больших пределах (от 3 до 10 мин). Оптимальная продолжительность отдыха обычно при применении интервальных нагрузок устанавливается экспериментально.

Постсуперкомпенсационный (длинный) тип интервала отдыха, при котором очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены. Эффект, достигнутый с помощью того или иного интервала непостоянен. Он изменяется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. Поэтому один и тот же по длительности интервал может быть в различных условиях — и экстремальным, и полным, и неполным (жестким).

По своему характеру отдых может быть: пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности); активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление, — в беге, например, это будет спокойная ходьба и т.п.).

В условиях нарастающего утомления эффективность активного отдыха может снижаться, а роль пассивного отдыха возрастать. В практике ши-роко применяют следующие разновидности пассивного отдыха: сон, «внушенный сон», «аутогенный отдых» и др. В зависимости от решаемых задач, величины и характера нагрузки, степени развития утомления у занимающихся возможны определенные сочетания активного и пассивного отдыха. Этот вид отдыха называется смешанным (комбинированным).

В процессе активного, пассивного и смешанного отдыха возможно применение дополнительных средств ускорения восстановительных процессов — глобального или избирательного воздействия (массаж, электропроцедуры, аэризация и др.), а можно их и не применять вообще. Применение средств восстановления в паузах отдыха позволяет повысить суммарный объем нагрузки в занятии и интенсивность выполнения отдельных упражнений, сократить интервалы отдыха между упражнениями, увеличить объем, число занятий. В спортивной практике за счет этого удается иногда увеличить объем тренировочной работы в микроциклах на 10—15%.

2.9 Учебно-тематический план указывается по годам и этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке, ОФП, СФП, ТТП и др. (приложение № 6 к Программе).

Учебный план состоит из двух разделов: теоретического и практического. Он характеризует основное направление и продолжительность учебной работы для определенного контингента обучающихся, предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу и т. д.

Многолетний план подготовки спортсмена (индивидуальный) должен быть составлен в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсмена, его спортивного стажа на различные периоды времени.

Для начинающих спортсменов рекомендуется составлять групповые перспективные планы на 2—3 года, для высококвалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать индивидуальные планы на 4 года. В такой план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена:

- краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К документам текущего планирования относят:

- план-график годичного цикла спортивной тренировки;
- годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом и определяет:

- содержание работы на учебно-тренировочный год;
- методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки;
- количество часов на каждый раздел работы;
- распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика группы занимающихся;
- основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени;
- примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха;
- контрольные нормативы;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты);
- педагогический и врачебный контроль.

Методика составления плана тренировок на год предполагает следующую последовательность действий:

- 1) анализ предыдущего плана подготовки;
- 2) определение исходного состояния подготовленности спортсмена;

- 3) постановка цели и задач на тренировочный год, сопоставление их с многолетним планом;
- 4) планирование объема и интенсивности нагрузок по развиваемым качествам и формируемым навыкам;
- 5) выбор средств контроля и оценки качества выполнения запланированного, уточнение возможных вариантов коррекции тренировочного процесса по ходу его выполнения

III. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фитнес-аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фитнес-аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и

питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся (проводится в конце каждого года обучения и этапам спортивной подготовки), на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а так же особенности вида спорта «фитнес-аэробика» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (согласно приложения № 6 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) по виду спорта «фитнес-аэробика» (согласно приложения № 7 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика» (согласно приложения № 8 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика» (согласно приложения № 9 к ФССП).

Порядок проведения испытаний по выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке представлен в таблице:

Таблица № 6

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег 30м	<p>Сдающий по команде преодолевает дистанцию с <i>высокого старта</i>. По команде «На старт!» сдающий должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Не разрешается касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» сдающий занимает стартовую (неподвижную) позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», выключается – при первом пересечении финишной линии туловищем.</p>
Наклон вперед из положения стоя, с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения.	<p>Выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи сдающий выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Челночный бег 3х10 м	<p>Бег выполняется из положения <i>высокого старта</i>. По команде «Марш!» сдающий берет из квадрата, начерченного перед стартовой линией (30х30см), кубик и пробегает дистанцию, в конце которой в аналогичном квадрате, за финишной линией находится кубик другого цвета. Бегун меняет кубики и возвращается обратно, так же пробегает еще один отрезок. На старте секундомер включается в момент прикосновения к кубику и выключается, когда замененный кубик по окончании третьей части бега коснулся поверхности квадрата. Бросать кубик в квадрат запрещается.</p>

<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>От стартовой линии наносится разметка. Сдающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника к разметке. Сдающему дается три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами.
<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</p>	<p>Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом., ступни прижаты партнером к полу. Сдающий выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища. Упражнение выполняется с партнером. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер(коленей) - отсутствие касаний лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка».

3.4 Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме тестирования (ответы на вопросы). При приеме данных тестов используется балльная система, где ответ на каждый тест оценивается следующим образом:

«0 баллов» - тест не выполнен;

«1-5 баллов» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и обучающиеся МБУДО СШ «Виктория», получившие 0 баллов за выполнение нескольких тестов, не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки. При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной

подготовки, преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск_представлен в таблицах:

Таблица № 7

**Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками,
на этапе НП (все периоды)**

№	Тесты	Варианты ответов
1	Какой из этих видов спорта является игровым?	а) футбол б) лыжные гонки в) легкая атлетика
2	Когда не желательно принимать пищу?	а) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой в) через 30-40 минут после тренировки
3	В какой части занятия проводится разминка?	а) подготовительной б) основной в) заключительной
4	К чему приводит отсутствие разминки?	а) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата
5	Какой мяч самый тяжелый?	а) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный
6	Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:	а) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками в) лопатками, ягодицами, пятками
7	С чего следует начинать закаливание?	а) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой в) с обливания водой, имеющей температуру тела

8	Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту	а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
9	Чего нельзя делать при носовом кровотечении?	а) накладывать холод на переносицу б) сморкаться, крутить головой в) наклонять голову назад
10	Утренняя гимнастика это?	а) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию
11	Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?	а) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.
12	Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту?	а) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки
13	Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?	а) у горы Олимп б) в Олимпии в) в Афинах
14	Назовите олимпийский девиз.	Назовите олимпийский девиз. а) смелее, лучше, дружнее б) быстрее, выше, сильнее в) дальше, скорее, больше
15	Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?	а) тренер б) мастер в) судья

Таблица № 8

**Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками,
на этапе УТ (все периоды)**

№	Тесты	Варианты ответов
---	-------	------------------

1	Где впервые проводились современные Олимпийские игры?	а) во Франции б) в Греции в) в Англии
2	Назовите цели олимпийского движения	а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран в) пропаганда здорового образа жизни
3	Как называют бегуна на средние дистанции?	а) спринтер б) стайер в) марафонец
4	В каком виде спорта используется овальный мяч?	а) водное поло б) регби в) мотобол
5	К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?	а) борьба б) русская лапта в) плавание
6	Признаки утомления у спортсменов	а) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение б) кашель, слезоточивость, головокружение
7	Что такое допинг- контроль?	а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость
8	Что измеряет пульсометрия?	а) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания
9	Здоровый образ жизни подразумевает	а) обильное употребление

		<p>пищи, отдых, сон, развлечения</p> <p>б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек</p>
10	Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля ?	<p>а) чтобы фиксировать интересные спортивные события</p> <p>б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки</p> <p>в) чтобы записывать домашние задания тренера</p>
11	Что такое профилактика заболеваний?	<p>а) лечение заболевания</p> <p>б) симптомы заболевания</p> <p>в) предупреждение заболевания</p>
12	Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?	<p>а) приложить холод, вызвать врача,</p> <p>б) приложить тепло,</p> <p>в) растереть</p>
13	Что такое физическая культура?	<p>а) урок физической культуры</p> <p>б) часть общей культуры общества</p> <p>в) процесс физического совершенствования человека</p>
14	Что означает понятие рациональное питание?	<p>а) правила поведения при приеме пищи</p> <p>б) правильное распределение объема пищи в течении дня</p>
15	Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве	<p>а) белый чебурашка</p> <p>б) бурый мишка</p> <p>в) серый заяц</p>

**Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками,
на этапах ССМ и ВСМ**

№	Тесты	Варианты ответов
1	Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является	а) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание
2	Физическими упражнениями называются	а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье
3	В каком году был создан МОК (Международный олимпийский комитет)?	а) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.
4	Как называется свод законов олимпийского движения	а) Конституция б) Хартия в) Устав
5	Что не относится к физическим качествам?	а) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость
6	Что способствует развитию общей выносливости	а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время
7	Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью	а) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений

8	Физическая подготовленность характеризуется	а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
9	Этапы закаливания водой	а) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание
10	Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом	а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода
11	Что является основными составляющими здорового образа жизни?	а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание
12	Цель разминки при занятиях спортом:	а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить

		психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки
13	Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.	а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
14	Упражнения на развитие гибкости выполняются	а) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений
15	Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?	а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача.

3.5 Рекомендации по организации проведения индивидуального отбора и промежуточной аттестации

При приеме на обучение по дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки требования к уровню образования не предъявляются. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Для проведения индивидуального отбора поступающих, проводится тестирование, анкетирование, предварительные просмотры, в порядке, установленном локальным актом организации. Форма проведения промежуточной аттестации определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по фитнес-аэробике осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения Программы на каждом из этапов спортивной подготовки.

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

Отдельные обучающиеся, выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, зачисляются досрочно в группы соответствующие этапам подготовки, с учетом ФССП. Досрочное зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его временной нетрудоспособности (болезни, травмы).

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки в следствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. (Указывается согласно приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392).

IV. Рабочая программа по виду спорта фитнес-аэробика

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактическая подготовка (ТТМ);
- психологическая подготовка.

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

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, 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 учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах обучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для фитнес-аэробики действий. Средствами специальной физической подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов фитнес-аэробики, направленные на повышение возможностей обучающихся в проведении отдельных специальных действий. Включает специально-подготовительные упражнения.

Технико-тактическая подготовка. Техническая подготовка - это процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их

различных комбинаций, применяемых в фитнес-аэробике. Способность действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Психологическая подготовка Психологическая подготовка включает в себя три составляющих: морально-этическая, волевая, эмоциональная. Главной задачей в образовательном процессе является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет из себя большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Организация учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике и его содержание направлена на постепенное увеличение общего годового объема учебно-тренировочной нагрузки с изменением соотношения объемов (%) видов спортивной подготовки. Нарастает удельный вес объема средств специальной физической подготовки к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовленности. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в фитнес-аэробике ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям фитнес-аэробикой.

4.1 Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Содержание занятий на этапе начальной подготовки по годам обучения включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и

подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

Основная цель учебно-тренировочного занятия: утверждение в выборе спортивной специализации фитнес-аэробики и овладение основами техники и тактики.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Общая и специальная физическая подготовка

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 разновременнo, 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 стретчинг, 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 положения 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.

2. 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»

Техника выполнения базовых шагов спортивной аэробики.

Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики и степ-аэробики. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.

Аэробика и её виды.

Теоретическая подготовка

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, 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.

Краткое содержание теоретического раздела.

1. *История развития и современное состояние фитнес – аэробики*

Истоки фитнес – аэробики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес – аэробики. Фитнес-аэробика как вид спорта. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране. Развитие фитнес-аэробики в регионе, области, крае, городе.

2. *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.

Личная гигиена занимающихся фитнес - аэробикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Закаливание. 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. 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.

3. *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*

Причины и профилактика простудных заболеваний у занимающихся. Понятие о системе закаливания. Травматизм в процессе занятий фитнес – аэробикой. 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. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. 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.

4. *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 строение, укрепляющий аппарат.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом

5. *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.

6. *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.

7. *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 занятий.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента.

8. *Основы музыкальной грамоты*

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

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

9. *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.

Техническая подготовка

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 гармонизировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Базовые шаги спортивной аэробики

1.ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ — НОГИ ВМЕСТЕ» (JACK)

1. Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах.
2. Приземление - в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп.
3. Управляемые, но мощные отскок и приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах - перекал с носка на пятку.
4. Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу.

5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
6. Амплитуда: от нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на $25 - 45^\circ$ (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа).

2.ВЫПАД (LUNGE)

- В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедра наружу. Одна нога - прямая (без сгибания колена), отведена назад в сагиттальном направлении.
- Пятки опускаются на пол с контролем движений.
- Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие.
- Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передается на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги.
- Высокое воздействие: прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте.
- Амплитуда: расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2 - 3 стоп. (Варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).

3. ПОДСКОК (SKIP)

- Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено безопорной ноги сгибается, и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице.
- Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на $30 - 45^\circ$, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0° - подскок.
- Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах.
- Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра.
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла $30 - 45^\circ$, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.

4.ПОДЪЕМ КОЛЕНА (KNEE LIFT)

- Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах — 90° .
- Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе (носок оттянут).
- В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль.
- Опорная нога — прямая, максимально допустимое сгибание в коленном/тазобедренном суставах — приблизительно 10° .
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: от нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).

5.MAX (KICK)

- Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145° .
- Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога - прямая, при движении колено не сгибается.
- В течение движения носок оттянут.
- Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10° .
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: от нейтрального положения до угла до $150 - 180^\circ$ в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.

6.УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ

Этот элемент спортивной аэробики является обязательным во многих соревновательных программах. Так же его начали использовать и другие виды спорта, в частности, фитнес-аэробика и бодибилдинг. Рассмотрим методику обучения. Лучше использовать эластичный бинт, который наматывают на предплечье, так как большая нагрузка идёт именно на него.

Вариант 1. Первое подводящее упражнение для угла :

- а)садимся и разводим ноги на ширину угла; б) отрываем таз
в) держим на 32 счёта; г) выполнять от 10 до 20 подходов.

Вариант 2. Второе подводящее упражнение :

а)садимся и разводим ноги на ширину угла; б) отрываем таз; в) переступаем руками поочерёдно на 32 счёта ; г)от 10 до 20 подходов.

Вариант 3. Третье подводящее упражнение : а) садимся и разводим ноги на ширину угла; б) отрываем таз; в) поднимаем поочерёдно правую и левую ноги на 32 счёта **ВНИМАНИЕ.** нога должна опускаться плавно, а не падать на пол, удерживать ногу поднятую вверх в статическом напряжении.

Вариант 4. Четвёртое подводящее упражнение : а)садимся, разводим ноги на ширину угла; б)берём любую опору под одну и другую ногу и полностью удерживаем угол, выполнять упражнение на 20 счётов - 10 подходов; в)берём любую опору под одну ногу и поднимаем угол полностью ,нога без опоры удерживается на уровне ноги с опорой, потом меняем ноги, удерживаем на 20 счетов, 10 подходов на одну ногу и 10 подходов на другую ногу

Вариант 5. выполняем элемент в полной координации, увеличивая время удержания, от 5 счётов и далее.

Прыжковые элементы: основные прыжки, приземление в ноги
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ: Все прыжки в этой группе должны демонстрировать взрывную силу (прыгучесть) и максимальную амплитуду. Каждое исходное положение должно соответствовать описанию. Все прыжки выполняемые с 1 ноги или с двух ног, рассматриваются как один и тот же элемент и имеют одинаковую ценность. Это также относится к приземлению

Подготовка к отталкиванию: голова, плечи, грудь, бедра, колени, стопы должны быть в одном направлении.

ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ: Ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°), с вертикальным положением туловища.

ПОЗИЦИЯ ПРИЗЕМЛЕНИЯ В стойку: Приземление на 1 или две ноги должно быть в вертикальном положении, сгибая ногу(и) после приземления с хорошей осанкой.

ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ (TUCK JUMP) Отталкивание 1 или 2 ногами
 Вертикальный прыжок, при котором согнутые ноги понимаются вперед, колени близко к груди. При приземлении - ноги вместе. Основная ошибка-подтягивание ног к ягодицам, а не к груди!

ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 360° (1/1 TURN TUCK JUMP)
 Отталкивание 1 или 2 ногами. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в воздухе показать группировку. При приземлении ноги вместе, лицом в том же направлении, что и в И.П. Следить за наскоком, прыжков должен выполняться ровно на 360 градусов, поэтому конечное положение должно совпадать с и.п.

ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, СОГНУВ ОДНУ НОГУ – КАЗАК (COSSACK JUMP)

Вертикальный прыжок, обе ноги поднимаются параллельно полу или выше с одной согнутой в колене ногой (Казак). Бедра обеих ног вместе и параллельны полу. При приземлении ноги вместе. Следить за коленями, они должны быть вместе и ноги должны быть параллельны полу.

С ПОВОРОТОМ НА 360 ПРЫЖОК КАЗАК (1/1 TURN COSSACK JUMP)

Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. В воздухе показать положение Казак. При приземлении ноги вместе. Следить за коленями, они должны быть вместе и ноги должны быть параллельны полу. Следить за наскоком, прыжков должен выполняться ровно на 360 градусов, поэтому конечное положение должно совпадать с и.п.

ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (PIKE JUMP) Вертикальный прыжок в положение согнувшись, так, чтобы обе ноги поднялись до горизонтали. Ноги параллельны полу или выше, угол между туловищем и ногами не больше 60°. Руки и кисти прямые и направлены к носкам. При приземлении ноги вместе. Движение происходит за счёт поднимания ног, а не опускания корпуса вниз.

ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FRONTAL SPLIT JUMP)

Вертикальный прыжок, с разведением ног во фронтальный шпагат. Во фронтальном шпагате верхняя часть тела должна остаться в вертикальном положении. При приземлении ноги вместе. Ноги параллельны полу и фронтальный шпагат 180 градусов.

Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные)**Классическая аэробика**

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

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)

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, подъем прямой ноги вперед	Kick
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед	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 захлеста 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 вперед носком или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, 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)

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	6 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)

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, подъем прямой ноги вперед, 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, подъем прямой ноги в сторону, 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 степ 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.

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 25-45?) 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?, 90?),
	* <i>Battement frappe; battement double frappe</i> (резкое сгибание и разгибание ноги
	на пол, на 25?, 45?)
	во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
	* <i>Grand battement jete</i> (маху)
	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 аэробикистов следует познакомить с простыми

элементами как упор присев, группировка, перека́т из различных исходных положений (И.п.).

1. 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.

Перека́ты

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

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

Последовательность обучения:

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

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

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

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

Перека́ты 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 перека́т вперёд, и разгибая их, перека́т назад.

Типичные ошибки:

При перекате 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:

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.
2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины — держать.
4. 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.
5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.
7. 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

а)Поставить локти рук вдоль туловища;

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

в)и.п.

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

7. 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.

Подвижные игры

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. Благодаря им обычное становится необычным, а поэтому особенно привлекательным. В игре используются естественные движения, большей частью в ненавязчивой развлекательной форме. Игра – спутник ребенка, и она отвечает законам, заложенным в них самой природой, – неумемной потребности в движении. Главный признак подвижных игр – наличие активных двигательных действий, благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития. Использование подвижных игр позволяет развивать не только физические, но и интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. В играх, имеющих сюжетную форму, есть простор для воображения и артистизма, элементов танца и пения. К тому же игры могут проводиться под музыкальное сопровождение. Всё это формирует эстетическое мировосприятие. Увлекаясь игрой, дети очень ярко проявляют черты характера и другие индивидуальные особенности. На ознакомительном этапе подготовки перед тренером-преподавателем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Большое внимание необходимо уделить подвижным играм.

«Запрещенное движение» Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Слушай хлопки» Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Замри» Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую

пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«Давайте поздороваемся» Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

«Танец в газете» Танец в газете - веселая, подвижная игра под музыку для детей одиннадцати лет и старше. В этой игре принимает участие четное количество игроков, но не меньше 4 человек. Для игры нужно взять несколько больших газет. В каждой газете аккуратно вырезать отверстие для двух голов. Дети делятся на пары и осторожно надевают газеты на головы. Включаем музыку. Пары начинают танцевать не прикасаясь друг к другу. Побеждает пара, у которой газета не порвется

«Гусеница» Цель: развитие раскрепощенности и координации движений. Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) - "гусеницу". Первый игрок - "голова", последний - "хвост". Включается музыка и гусеница начинает движение в перед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда "голова" устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы. Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

«Танец в круг» Нужно образовать круг, в котором все участники стоят друг от друга на расстоянии около одного метра. В течение игры музыка должна много раз меняться. Звучит музыка. Один из гостей будет первым ведущим. Он начинает двигаться в ритме данной музыки, стараясь передать свободными, грациозными движениями ее характер и ритм. Все остальные повторяют за ним движения. Как только музыка меняется, ведущим становится следующий игрок, стоящий, например, справа от первого. Его задача — выразить в движениях уже новую танцевальную музыку, а все остальные будут за ним повторять.

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.

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 учащегося, задач и направленности тренировочного занятия.

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.

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 учащиеся:

- 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 для всех учащихся с обязательной отметкой;
- проверить перед началом занятий одежду учащихся;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым занятием;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и в перерывах;
- использовать различные формы проведения разминки перед проведением тренировки.

Учащиеся 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;
- тренеры-преподаватели, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка.

Учащимся 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;
- использовать 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;
- 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 учащихся во время занятий;
- провести разминку;
- показать правильность выполнения упражнений;
- не допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях в спортивной школе.

Учащиеся 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 для 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 тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

Тренеру запрещается оставлять учащихся без присмотра во время переодевания.

Учащимся 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, учащийся 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 учащимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивном зале;
- при выполнении акробатических упражнений обеспечить страховку.

Учащиеся обязаны:

- соблюдать требования тренера-преподавателя;
- иметь одежду и обувь, которая соответствует 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.

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 учащихся, 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.

Учащиеся 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.

Учащимся 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.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Важнейшей частью подготовки обучающихся являются соревнования. Соревнования стимулирует адаптационные процессы организма, способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки, дают возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать её эффективность.

В фитнес-аэробике подготовка охватывает определенную систему соревнований.

Занимающиеся различных возрастных групп, начиная с этапа начальной подготовки, принимают участие в разных по рангу и уровню соревнованиях.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки обучающихся. Периоды соревновательной подготовки для тренеров-преподавателей и занимающихся диктуются календарным планом спортивных мероприятий.

Соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов.

- Индивидуальная одаренность обучающегося - выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям фитнес-аэробикой. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий в фитнес-аэробике. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

- Степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания занимающегося важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

- Эффективность системы подготовки занимающихся зависит от условий, и которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в фитнес-аэробике.

- Развитие фитнес-аэробики и обеспечение ее функционирования педагогическими кадрами. Известно, что увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой

специалистов-тренеров-преподавателей. Их квалификация будет способствовать повышению спортивных достижений и общей массе занимающихся.

- Важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение. Известно, что уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика», относятся (указываются с учетом главы V ФССП) :

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» учитываются МБУДО СШ «Виктория» при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.2 Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;

- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

При организации тренировочных занятий в спортивном зале *обеспечение техники безопасности* полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой обучающихся.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у обучающихся. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм занимающихся, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спаррингов при формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для проведения тренировочного занятия в спортивном зале необходимо переодеться в спортивную одежду, и соблюдать правила общей гигиены. Тренировочное занятие в уличной обуви запрещено.

Разница в возрасте занимающихся одной группы этапов НП и УТ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать двух спортивных разрядов.

В ходе каждого тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в спортивном зале можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

В отсутствие тренера-преподавателя занимающиеся спортивной школы в зал борьбы не допускаются. Перед каждой тренировкой необходима разминка.

Обучающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) тренера-преподавателя.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером-преподавателем и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным, от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений обучающийся обязан убрать спортивное оборудование на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно занимающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющей спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличие:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальный перечень необходимого оборудования и спортивной экипировки для обеспечения спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» представлен в таблицах:

Таблица № 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Общий перечень для всех этапов			
1.	Блок для йоги	комплект	20
2.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	20
3.	Коврик гимнастический	штук	16
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
6.	Музыкальный центр	комплект	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
8.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	5
12.	Станок хореографический	комплект	1

13.	Стенка гимнастическая	штук	3
14.	Степ-платформа	штук	16
15.	Покрывтие напольное (синтетическое – типа «спортивный линолеум») от 96 м ²	комплект	1

(указывается с учетом приложения 10 ФССП)

Таблица № 11

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расч. единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	--	--	--	--	1	--	1	--
2	футболка	комплект	на обучающегося	--	--	2	--	3	--	3	--
3	Шорты спортивные	комплект	на обучающегося	--	--	1	--	2	--	2	--

(указывается с учетом приложения 11 ФССП)

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г. регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный № 22054).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной

подготовки с учетом специфика вида спорта «фитнес-аэробика», а так же привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя(тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися также могут привлекаться хореографы и специалисты по спортивной работе.

Непрерывность профессионального развития или сокращенно НПР тренеров-преподавателей организации - это дополнительное обучение, которое проводят профессионалы. Обычно НПР помогает расширить и улучшить свои способности на рабочем месте. НПР делает обучение осознанным и проактивным, чтобы улучшить личные навыки для применения на рабочем месте. Кроме того, существует множество различных методологий, таких как семинары, конференции, электронное обучение или онлайн-курсы. Непрерывность профессионального развития гарантирует, что ни академическая, ни практическая квалификация тренеров-преподавателей не устареют. НПР предлагает возможность повышения квалификации, независимо от того, какого уровня достигли в своей карьере, каков возраст или уровень образования тренера-преподавателя. НПР не только помогает повысить навыки, но также позволяет адаптироваться к изменениям в рабочей среде.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1 Информационно-образовательные ресурсы:

- 1.Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., Терра – спорт. 2000. 192с.
2. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для студ. сред. и высших учебных заведений. М. Владос – Пресс. 2002. 608с.
- 3.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов – Физкультура и спорт,1986-286 с.
- 4.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать.-«Издательство АСТ», 2003-863 с.
- 5.Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпредс, 2003.
6. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/ под ред. В.А. Маргазина, О.Н.Семенов, Е.Е.Ачкасова. – 2-е изд. доп. – СПб.: СпецЛит, 2013
7. Подвижные игры. Практическимй материал: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2014.
- 8.Порядок применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных

технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

6.3.2 Учебно-методические ресурсы

1. Киреева Т.П., Макарова О.С., Тацкова Л.В. Спортивная аэробика, Физическая культура в школе. 2003. № 6. С. 28 – 34.
2. Степанова Т. Аэробика в круговой тренировке, Спорт в школе. 2006.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
4. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
5. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова-М.: спорт Академ Пресс, 2002 – 304с.
6. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие, М., ООО УИЦ ВЕК, АНО ОЦ Академия фитнеса, 2006г.

6.3.3 Дидактические ресурсы

1. Видеозаписи первенств и чемпионатов края, ЮФО, России по фитнес-аэробике
2. Видеозаписи официальных международных соревнований по фитнес-аэробике
3. Обучающие видеоматериалы по фитнес-аэробике

6.3.4 Контрольно и контрольно-измерительные ресурсы

1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «фитнес-аэробика» по этапам спортивной подготовки.
2. Тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками по этапам спортивной подготовки.

6.3.5. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство образования и науки РФ (<http://минобрнауки.рф>)
3. Международный олимпийский комитет (<http://www.olimpic.org>)
4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство «Русада» (<http://www.rusada.ru>)

6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. ГТО – официальный сайт (GTO.ru – <https://o-gto.ru>)
8. Федерация фитнес-аэробики России ((<http://www.fitness-aerobics.ru>))
- 9.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru>)

6.3.6 Перечень онлайн-сервисов для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий

Платформа Zoom

Zoom <https://zoom.us/>— эта платформа для конференций дает бесплатно организовывать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров с использованием различных мобильных, настольных и конференц-систем.

В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

<https://vk.com/@edu-for-distant>

Рекомендуем воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех обучающихся учебной группы или тематически (по предмету) можно в сообществе. Если сделать его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире — например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

«Сферум» — это российская информационно-коммуникационная образовательная платформа, созданная для организации учебного процесса и коммуникации между педагогами, обучающимися и родителями. Она объединяет функции мессенджера и сервиса для видеоконференцсвязи, обеспечивая безопасное и структурированное взаимодействие.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «фитнес-аэробика»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

**Годовой учебно-тренировочный план
к образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)											
		6 лет				9 лет				13 лет		17 лет	
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6-8		12-14		16-18		--		--	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				10-20				5		2	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	110	47	135-179	43	174-204	28	191-215	23	--	--	--	--
2.	Специальная физическая подготовка	59	25	78-104	25	144-167	23	208-234	25	--	--	--	--

3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	9-12	3	63-73	10	83-94	10	--	--	--	--
4.	Техническая подготовка	42	18	56-75	18	137-160	22	208-234	25	--	--	--	--
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	16	7	25-34	8	63-73	10	83-94	10	--	--	--	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	--	--	--	--	12-15	2	17-19	2	--	--	--	--
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	7	3	9-12	3	31-36	5	42-46	5	--	--	--	--
Общее количество часов в год		234	100	312-416	100	624-728	100	832 -936	100	--	--	--	--

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «фитнес-аэробика», утвержденной
приказом МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

Календарный план воспитательной работы

№№	Направление работы	Сроки проведения	Ответственный
1. Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
1.1	Акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»; «Спорт – альтернатива пагубным привычкам!»	май сентябрь	Зам.директора по СМР, педагог-организатор, тренеры-преподаватели.
1.2	Праздники «День открытых дверей» «Праздник Силы, ловкости и воли!» «Веселые олимпиады» «День физкультурника»	Сентябрь- октябрь Ноябрь Апрель-май август	Зам.директора по СМР,УВР, инструкторы-методисты, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
1.3	Памятные даты День защитников Отечества Международный Женский день День Труда День Победы День Защиты детей» День России День города- героя Новороссийска	Февраль, март, май, июнь, июль, сентябрь	Администрация школы, педагогический состав
1.4	<u>Патриотическое воспитание</u> <u>Теоретическая подготовка:</u> Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	во время учебно-тренировочных занятий	Зам.директора по СМР,УВР, инструкторы-методисты
1.5	Акция памяти «Мы помним, мы гордимся!»	май	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели

1.6	Конкурсы Краевой смотр-конкурс среди учреждений физкультурно-спортивной направленности	Январь-февраль	Зам.директора по СМР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.7	Выставки, флеш-мобы, показательные выступления «Мы за Здоровый Образ Жизни!» Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	Июнь-июль-август	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
1.8	Церемонии награждения Поздравление победителей спортивных соревнований, конкурсов на сайте школы и в социальных сетях «Итоги года»	Декабрь-январь	Зам.директора, инструкторы-методисты
1.9	Экскурсии Посещение театров, выставок Походы в кино Экскурсии в музеи	Один раз в квартал	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели
2. Модуль «Руководство группой по виду спорта»			
2.1	Планирование воспитательного компонента занятий по группам (разработка рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы)	январь	тренеры-преподаватели
2.2	Составление социальных паспортов групп	январь	тренеры-преподаватели
2.3	Проведение инструктажей по технике безопасности по время проведения учебно-тренировочных занятий, безопасности на дорогах, при пожаре, на воде, при возникновении ЧС.	январь, сентябрь	тренеры-преподаватели
2.4	Планирование и участие в работе педагогического и методического советов школы	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.4	Организация участия групп по видам спорта в общешкольных ключевых делах	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.6	Индивидуальная работа с обучающимися	ежемесячно	тренеры-

			преподаватели
2.7	Работа с родителями или законными представителями	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.8	Родительские собрания	январь, сентябрь	тренеры-преподаватели
3.Модуль «Физическая культура и спорт»			
3.1	Организация плановой физической подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса	ежемесячно	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели
3.2	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
3.3	Участие в соревнованиях по видам спорта краевого, Российского и Международного уровня	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
4.Модуль «Профориентация»			
4.1	Проведение встреч с ведущими спортсменами и тренерами: (согласно планам воспитательной работы)	Один раз в квартал	Зам.директора по СМР Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
4.2	Участие в Дне профессионального самоопределения : - занятия «Выбор профессии» ; - спортивная викторина: «Профессии прошлого, профессии будущего» - экскурсии в учебные заведения СПО и ВПО.	один раз в полугодие	Зам.директора по УВР,СМР Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.3	Знакомство с профессиями: (организация и проведение для обучающихся экскурсий, дней профориентации, тематических бесед, встреч с представителями физкультурно-спортивных профессий и т.д.) «Выбирая профессию – выбираешь будущее»: Разнообразие профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер-преподаватель по виду спорта,	один раз в полугодие	Зам.директора по УВР Педагог-организатор, тренеры-преподаватели

	фитнес-тренер, спортивный врач, спортивный психолог, массажист, судья по виду спорта, диетолог по спортивному питанию, журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента и др.), открывает для обучающихся широкий диапазон образовательных и профессиональных траекторий.		
4.4	Конкурс презентаций «В мире профессий спортивной отрасли»	май	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.5	<p><u>Судейская практика:</u> Проведение внутришкольных семинаров по подготовке судей по спорту. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.6	<p><u>Инструкторская практика</u> Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 	Один раз в квартал	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 		
5. Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
5.1	Выставки передвижных стендов, фотографий, творческих работ, посвященных ведущим тренерам-преподавателям, спортсменам по видам спорта, событиям и памятным датам.	Июнь, август	Администрация школы, Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.2	Оформление информационных стендов, кабинетов, коридоров школы к различным праздникам в рамках ключевых общешкольных дел.	январь, сентябрь	Администрация школы, Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6. Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»			
6.1	Посещение учреждений культуры: <ul style="list-style-type: none"> - театр и кинотеатры города; - музеи; выставки; - планетарий им. Ю. Гагарина 	Один раз в квартал	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
6.2	Экскурсионные поездки туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности. Однодневные походы по местам боевой славы: «Памяти героев Малоземельцев», «Защитники города-героя Новороссийска», «Партизанскими тропами» и др.	июнь-август	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
7. Модуль «Работа с родителями»			
7.1	Общешкольное родительское собрание. Выборы родительского Совета	Январь	Директор, зам. директора, инструкторы-методисты, педагог-организатор, тренеры - преподаватели
7.2	Групповые родительские собрания по видам спорта по соблюдению Правил внутреннего распорядка обучающихся, соблюдение ТБ во время учебно -	Январь, сентябрь	Зам. по УВР, СМР инструкторы-методисты, тренеры - преподаватели

	тренировочных занятий по видам спорта.		
7.3	Родительский всеобуч по профилактике злоупотребления ПАВ детьми и молодежью; по исполнению Закона № 1539-КЗ	Май	инструктор-методист, совет профилактики
7.4	Информационное оповещение через школьный сайт viktoriya-sport.ru	ежемесячно	Зам. по УВР, СМР инструкторы-методисты
7.5	Индивидуальные консультации по вопросам воспитания детей.	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.6	Посещение семей с целью проверки выявленных и поставленных на ВШУ детей, «неблагополучных семей» (контроль за успеваемостью учащихся в общеобразовательных школах, их поведение в семье, быту, соблюдение режима дня)	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.7	Работа Совета профилактики несовершеннолетних и защиты их прав с неблагополучными семьями по вопросам воспитания, обучения детей	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.8	Участие родителей в проведении общешкольных мероприятий, спортивных праздников «День открытых дверей», «День здоровья», Посвящение в юные спортсмены: «Праздник силы, ловкости и воли», «Веселые олимпиадики», День физкультурника», «День выпускника»: торжественное вручение памятных подарков выпускникам школы; вручение благодарственных писем родителям лучших учащихся.	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Директор, зам. по СМР, УВР, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
7.9	Организация совместного посещения музеев, выставок, походов, экскурсий.	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам. по УВР, педагог-организатор, тренеры - преподаватели

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «фитнес-аэробика»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Праздник ловкости и воли»	декабрь	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		ежемесячно	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4.Антидопинговая викторина	«Борись честно»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Праздник ловкости и воли»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Борись честно»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

			мероприятий	
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	5.Всероссийский антидопинговый диктант		август	Прохождение диктанта – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «фитнес-аэробика»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуационные вопросы
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Приобретение практических знаний начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<i>Инструкторская практика</i>		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<i>Судейская практика</i>		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуационные вопросы
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Участие обучающихся в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, умение составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «фитнес-аэробика»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «09» 01 2026 г. № 9/ОД

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

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

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «фитнес-аэробика»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «_12_» __01__ 2026 г. № _9_/ОД__

Примерный учебно-тематический план

группы _____ отделения _____

тренер-преподаватель _____

Используемая программа:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « фитнес-аэробика » утвержденная директором МБУ ДО СШ «Виктория». Приказ № __/ОД от 2026г. Протокол № __ от __ 2026г.

Используемый учебно-методический комплекс:

Основные задачи:

На этапе начальной подготовки:

На учебно-тренировочном этапе:

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

Теория: _____

№ урока	Дата проведения		Содержание разделы темы	Количество часов	Оборудование	Требование к уровню подготовки обучающихся
	план	факт				
			Теория: во время тренировочного занятия	2 часа (120 мин)		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств		Борцовский ковер Шведские	Развитие физических качеств

			Общеразвивающие упражнения		стенки	
			СФП Специальные упражнения: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки; имитационные упражнения.			
			ТТМ Освоение комбинаций, защит и контрприемов Партер: удержание со стороны ног Стойка: сваливание зацепом			
			Эстафеты			
			Упражнения на восстановления дыхания			

Тренер-преподаватель _____

Зам. по УВР _____