

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ФИТНЕС-АЭРОБИКА

По этапам спортивной подготовки НП, УТ(СС), ССМ

Срок реализации Программы:

до 10 лет

Разработчики Программы: тренер-преподаватель высшей квалификационной категории Скупченко Ирина Викторовна; тренер-преподаватель Новикова Ирина Валерьевна.

Рецензент Программы:

-доцент кафедры «Физкультурно-спортивных и Медико –биологических дисциплин» ФБГОУ ВПО «ИГУ», канд. пед.наук Пружинин К.Н.

Черемхово

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	4
3. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТАРИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	5
3.1. Этап начальной подготовки.....	5
3.1.1. Годовой учебный план работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (этап начальной подготовки 1-й год)	6
3.1.2. Годовой учебный план работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (этап начальной подготовки 2-3-й год).....	7
3.1.3. Учебно-тематический план этапа начальной подготовки.....	8
3.2. Учебно-тренировочный этап.....	16
3.2.1. Годовой учебный план работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (учебно-тренировочный этап 1-3-й год).....	17
3.2.2. Годовой учебный план работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (этап начальной подготовки 4-5-й год).....	18
3.2.3. Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа.....	19
3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	28
3.3.1. Годовой учебный план работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (этап совершенствование спортивного мастерства).....	29
3.3.2. Учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства.....	30
4. КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по виду спорта – фитнес-аэробика (*спортивной дисциплине*) является неотъемлемой частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающая этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства (далее – Рабочая программа). Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007.

2. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, 7.

3. Федеральный закон от 30.04.2021 №127 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 г. №1233 «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

5. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ № 947 от 09.11.2022 г.

Рабочая программа определяет основные направления обучения и организации спортивной подготовки, регламентирует учебно-тренировочный процесс по виду спорта. Реализация рабочей программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствование спортивного мастерства.

Цель программы – поэтапная подготовка физических лиц по виду спорта фитнес-аэробика (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

Основными задачами рабочей программы являются:

- обеспечение основных требований к содержанию и планомерности осуществления спортивной подготовки;

- выполнение объема соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, а также учебно-тренировочные мероприятия (сборы) лицами, проходящих спортивную подготовку, предусмотренной в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;

- выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки и повышение уровня спортивной квалификации (с учетом возраста, пола) в соответствии с требованиями установленными стандартами спортивной подготовки для каждого из этапов.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола, физической формы и состояния здоровья таких лиц. Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя: наименование вида спорта (спортивной дисциплины); фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя; этап спортивной подготовки и год обучения; дни недели; количество часов в неделю; место проведения учебно-тренировочных занятий; количество обучающихся; начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Таблица 1

Режим учебно-тренировочного процесса

Наименование вида спорта (спортивной дисциплины)							
Ф.И.О. тренера-преподавателя							
Место проведения							
Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Время							
Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
Кол-во обучающихся	8		6		4		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24		
Продолжительность одного тренировочного занятия (часов)	2		3		4		
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6		
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248		
Общее количество тренировок в год	156	208	242	312	312		

**Режим учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки выполняется в соответствии с Приложением 1, 2 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (утвержден приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. №947.*

3. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТАРИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

3.1. Этап начальной подготовки

Основная цель: систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.
- утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Планируемые результаты:

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

3.1.3. Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

Таблица 4

Вид спортивной подготовки	Темы по видам спортивной подготовки	Объем времени в год (часах) на этапе начальной подготовки		Сроки проведения	Краткое содержание
		до одного года обучения	свыше одного года обучения		
Общая физическая подготовка	Освоение комплексов физических упражнений	47	62	В течении года	Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление.
	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	47	62		Характеристика качеств. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Быстрота. Критерии оценки быстроты. Развитие быстроты: подбор средств для развития быстроты. Объем и интенсивность физической нагрузки для развития быстроты. Сила. Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности. Средства развития силы. Основные методы развития силы. Координация. Понятие координации. Тесты контроля за воспитанием координации. Выносливость. Определение выносливости. Виды утомления. Общая и специальная выносливость.

					Воспитание выносливости.
	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	48	63		Психологические средства восстановления (аутогенная и психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации). Питание. Гигиенические средства. Здоровье. Функциональные возможности организма. Работоспособность. Медико-биологический контроль.
	Всего:	142	187		
Специальная физическая подготовка	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	15	21	В течении года	-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов специальных физических упражнений; - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
	Овладение основами техники и тактики	17	21		Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.
	Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств	15	21		Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств. Совершенствование внимание (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности

					спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.
	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	15	21		Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз. Временные и амплитудные отношения характеристик техники.
	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий	15	20		Спортивное звание. Спортивный разряд. Нормы на соревнованиях.
	Всего:	77	104		
Техническая подготовка	Овладение спортивной техникой, правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий в фитнес-аэробике.	56	75	В течении года	Классическая (базовая) аэробика 1. Марш (march) 2. Приставной шаг (step touch) Два (и более) приставных шага слитно (step-line). 3. «Виноградная лоза» (grape vine) 4. V-шаг (v-step) 5. «Открытый шаг» (open step)

					6. Jumping jact 7. Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - 8. Махи ногами (kick) 9. Выпад (lunge) 10. Шаг «Мамбо» 11. Шаги «ча-ча-ча» 12. Скрёстный шаг (cross step) 13. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch) 14. Бег на месте с продвижением в различных направлениях. 15. «Галоп» (gallop) 16. «Пони» 17. Slide-скольжение 18. «Скоттиш» (schottische) 19. «Полька» 20. «Твист» (twist jump) 21. Pendulum 22. Pivot turn 23. Sguat 24. «Ту-степ» (two-step) 25. Подскок (ship)
	Всего:	56	75		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	История возникновения вида спорта и его развитие	2	2	В течении года	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	2		Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	2	2
Закаливание организма	2	2
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	2	2
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2	2
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2	2
Режим дня и питание обучающихся	2	2

жизненно важных умений, и навыков.
Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2	2
Овладение тактическим мастерством спортсмена	6	5
Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	3	4

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<p>Формирование представления об искусстве вести в соревнованиях борьбу с равным или даже более сильным соперником, используя для достижения победы преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Овладение такими способностями в фитнес-аэробике, которые являются результатом многолетней целенаправленной работы.</p> <p>Формирование основ для тактического мышления спортсмена, которое в фитнес-аэробике можно с успехом развивать в течение всего этапа. Общая физическая подготовка с многообразием привлекаемых средств с высокой эмоциональностью и ответственностью, особенно в играх, кроссах, комплексном фитнес-аэробике, эстафетах и др.</p>
<p>Формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, использование всех имеющихся средств и методов психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.</p>

	Всего:	25	34		
Инструкторская и судейская практика	На данном этапе спортивной подготовки не предусмотрено.				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами	9	12	В течении года	Периодические медицинские осмотры. Углубленное медицинское обследование (не менее 2 - х раз в год в зависимости от этапа спортивной подготовки). Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы. Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендации медицинских работников. Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.
	Всего:	9	12		

3.2. Учебно-тренировочный этап.

Основная цель: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение спортсмена к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Планируемые результаты:

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

3.2.3. Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа

Таблица 7

Вид спортивной подготовки	Темы по видам спортивной подготовки	Объем времени в год (часах) на учебно-тренировочном этапе		Сроки проведения	Краткое содержание
		до трёх лет обучения	свыше трёх лет обучения		
Общая физическая подготовка	Освоение комплексов физических упражнений	63	80	В течении года	Требования к ОФП. Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.
	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	63	80		Общая физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости), и базирующихся на них способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности.
	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей	63	81		Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Значение физической культуры и

	<p>организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки</p>				<p>спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития учащихся.</p>
	Всего:	189	241		
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Развитие основных физических качеств</p>	47	63	<p>В течении года</p>	<p>Специальная физическая подготовка и ее краткая характеристика. Характеристика физических качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.</p>
	<p>Овладение основами техники и тактики</p>	47	64		<p>Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлненное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.</p>
	<p>Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств</p>	47	63		<p>Психологическое сопровождение спортивной деятельности. Комплекс мероприятий, направленных на развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств. Совершенствование систем психического регулирования функций организма спортсмена и его поведения с учетом требований тренировок и соревнований. Общая психологическая подготовка.</p>

			<p>Специальная психологическая подготовка (подготовка к выступлению в соревнованиях). Психологическая подготовка спортсмена в предсоревновательный период:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильное определение главной цели выступления спортсмена в предстоящем Соревновании; • формирование общественно значимых мотивов выступления в данном состязании в соответствии с поставленными задачами; • программирование предстоящих действий спортсмена на основе информации о предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих соперников; • подготовка к преодолению различных трудностей; • проверка и уточнение намеченной программы во время тренировки — в процессе общей и специальной физической подготовки, и текущего контроля; • обучение спортсменов приему саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний; • обеспечение физической и «соревновательной устойчивости». <p>Сознательное управление поведением и действиями характеризуется многими психологическими особенностями.</p>
<p>Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий</p>	<p>56</p>	<p>64</p>	<p>Спортивное звание. Спортивный разряд. Нормы на соревнованиях.</p>

	Всего:	191	254		
Участие в спортивных соревнованиях	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	72	96	В течении года	Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры. Возрастные группы. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, и секретарей. Информация о ходе соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании.
	Всего:	72	96		
Техническая подготовка	Овладение спортивной техникой, правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий в фитнес-аэробике.	167	215	В течении года	<p>Овладение техникой основных шагов на занятиях степ-аэробикой:</p> <ol style="list-style-type: none"> Шаг базовый (bask) - основной. Подход: спереди, сверху, с конца. Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди. Шаг-касаниеверху и внизу (tap up, tap down): основной. Шаг-касаниеверху (tap up): попеременный. Шаг-касаниевнизу (tap down): попеременный. Шаг с касанием (step tap): попеременный. Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Шаг straddle up: основной/попеременный.

					<p>9. Шаг straddle down: основной/попеременный.</p> <p>10. Шаг с поворотом (turn step): попеременный.</p> <p>11. Шаг через платформу (over the top): попеременный.</p> <p>12. Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.</p> <p>13. Шаг выпады (lunges). Подход сверху.</p> <p>14. Шаг t-step.</p> <p>15. Шаг l-step: попеременный.</p> <p>16. Шаг u-turn: попеременный.</p> <p>17. Шаг 1/4, 1/2 hop turn: основной/попеременный.</p> <p>18. Шаг a-step: основной/попеременный.</p> <p>19. Шаг подскоки (over the top. Across, lunge)</p> <p>20. Basic Step</p> <p>20. Basic Up</p> <p>21. Basic Down</p> <p>22. V-Step</p> <p>23. Mambo</p> <p>24. Stomp (Mini-Mambo)</p> <p>25. 6 Point-Mambo</p>
	Всего:	167	215		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	4	6	В течении года	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	4	6		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	4	6
Физиологические основы физической культуры	4	6
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	4	6
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	4	6
Психологическая подготовка	4	6
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	4	6
Правила вида спорта	4	6

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Овладение тактическим мастерством спортсмена	11	6
Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	4	5

Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<p>Формирование представления об искусстве вести в соревнованиях борьбу с равным или даже более сильным соперником, используя для достижения победы преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Овладение такими способностями в фитнес-аэробике, которые являются результатом многолетней целенаправленной работы.</p> <p>Формирование основ для тактического мышления спортсмена, которое в фитнес-аэробике можно с успехом развивать в течение всего этапа. Общая физическая подготовка с многообразием привлекаемых средств с высокой эмоциональностью и ответственностью, особенно в играх, кроссах, комплексном фитнес-аэробике, эстафетах и др.</p>
<p>Формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, использование всех имеющихся средств и методов психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.</p>

	Всего:	51	65		
Инструкторская и судейская практика	Овладение практическими навыками в тренерской деятельности в фитнес-аэробике	8	9	В течении года	Инструкторская практика. Методика обучения фитнес-аэробике. Выполнение должностных обязанностей инструктора. Инструкторская терминология в фитнес-аэробике. Правильный показ выполняемых упражнений, элементов фитнес-аэробики и методы их разучивания. Правильная организация занятия и подача команд для исполнения действия, нахождение и исправление ошибок, рациональное использование дозировки по нагрузке в процессе совершенствования фитнес-аэробики.
	Судейская подготовка в фитнес-аэробике	8	10		Судейская практика для получения квалификации судьи по фитнес-аэробике «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству – 12 семинарских занятий. Судейская практика на официальных спортивных мероприятиях. Консультации судьи-стажера с квалифицированными судьями для предупреждения ошибочных решений. Присвоение судейской категории (16 лет), активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.
	Всего:	16	19		
Медицинские, медико-биологические,	Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами	36	46	В течении года	Периодические медицинские осмотры. Углубленное медицинское обследование (не менее 2 - х раз в год в зависимости от этапа спортивной подготовки).

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					<p>Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы. Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендации медицинских работников.</p> <p>Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.</p>
	Всего:	36	46		

3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная цель: специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основные задачи:

- Совершенствование технической подготовки.
- Повышение специальной выносливости.
- Совершенствование технико-тактической подготовки.
- Реализация достигнутой подготовленности в соревнованиях.

Планируемые результаты:

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

3.3.2. Учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица 9

Вид спортивной подготовки	Темы по видам спортивной подготовки	Объем времени в год (часах) на этапе	Сроки проведения	Краткое содержание
Общая физическая подготовка	Совершенствование физических качеств в соответствии со специфики занятий избранным видом спорта	124	В течении года	Общая физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных, и базирующихся на них способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности.
	Сохранение спортивной формы, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	125		Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития учащихся.
	Всего:	249		
Специальная физическая подготовка	Развитие специфических физических качеств	105	В течении года	Специальные физические упражнения, направленные на развитие: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.

Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств

105

Психологическое сопровождение спортивной деятельности. Комплекс мероприятий, направленных на развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств. Совершенствование систем психического регулирования функций организма спортсмена и его поведения с учетом требований тренировок и соревнований.

Общая психологическая подготовка.

Специальная психологическая подготовка (подготовка к выступлению в соревнованиях).

Психологическая подготовка спортсмена в предсоревновательный период:

- правильное определение главной цели выступления спортсмена в предстоящем Соревновании;
- формирование общественно значимых мотивов выступления в данном состязании в соответствии с поставленными задачами;
- программирование предстоящих действий спортсмена на основе информации о предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих соперников;
- подготовка к преодолению различных трудностей;
- проверка и уточнение намеченной программы во время тренировки — в процессе общей и специальной физической подготовки, и текущего контроля;
- обучение спортсменов приему саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- обеспечение физической и «соревновательной устойчивости».

Сознательное управление поведением и действиями характеризуется многими психологическими особенностями.

	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий	107		Спортивное звание. Спортивный разряд. Нормы на соревнованиях.
	Всего:	317		
Участие в спортивных соревнованиях	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	144	В течении года	Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры. Возрастные группы. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, и секретарей. Информация о ходе соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании.
	Всего:	144		
Техническая подготовка	Овладение спортивной техникой, правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий в фитнес-аэробике.	315	В течении года	Стретчинг с элементами йоги. Танцевальная аэробика. Степ-аэробика. Фитбол-аэробика. Классическая (базовая) аэробика.
	Всего:	315		
Тактическая, теоретическая, психологическая	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	16	В течении года	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.

подготовка	спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	16	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	16	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	16	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	16	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Овладение тактическим мастерством спортсмена	16	Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации;

				<p>упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p> <p>Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; упражнения для совершенствования тактики в эстафетном фитнес-аэробике (конкретная задача каждого).</p>
	<p>Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p>	16		<p>Воспитание качеств спортсмена в межличностных отношениях, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.</p>
	Всего:	112		
Инструкторская и судейская практика	<p>Овладение практическими навыками в тренерской деятельности в фитнес-аэробике</p>	11	В течении года	<p>Инструкторская практика. Методика обучения фитнес-аэробике. Выполнение должностных обязанностей инструктора. Инструкторская терминология в фитнес-аэробике. Правильный показ выполняемых упражнений, элементов фитнес-аэробики и методы их разучивания. Правильная организация занятия и подача команд для исполнения действия, нахождение и исправление ошибок, рациональное использование дозировки по нагрузке в</p>

			процессе совершенствования фитнес-аэробики.
	Судейская подготовка в фитнес-аэробике	12	Судейская практика на официальных спортивных мероприятиях. Консультации судьи-стажера с квалифицированными судьями для предупреждения ошибочных решений. Присвоение судейской категории (16 лет), активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.
	Всего:	23	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами	88	В течении года Периодические медицинские осмотры. Углубленное медицинское обследование (не менее 2 - х раз в год в зависимости от этапа спортивной подготовки). Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы. Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендации медицинских работников. Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено

				на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.
	Всего:	88		

4. КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (с учётом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты)

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта фитнес-аэробика, и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапу обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

Таблица 10

Перечень оценочных средств промежуточной аттестации

Предметные области	Набранные баллы (%)			
	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
ОФП				
СФП				
Теория ФКиС				
Участие в соревнованиях (занятое место)				
Инструкторская и судейская практика				
Спортивный разряд				
Итого:	Незачтено	Зачтено		

Таблица 11

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

N п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количес тво раз	не менее		не менее	
			11	9	24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	количес тво раз	не менее			
			1			
2.2.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее		не менее	
			26	30	28	32

Таблица 12

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	количество раз	не менее	
			70	100
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 13

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин., с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			5	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год)		Спортивный разряд "первый спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной		Спортивный разряд "кандидат в	

	подготовки (свыше года)	мастера спорта"
--	-------------------------	-----------------

Образец тестовых заданий для теоретической подготовки

1. Какой из перечисленных принципов не является принципом спортивной тренировки?
 - 1) Направленность к высшим достижениям
 - 2) Единство общей и специальной подготовки
 - 3) Непрерывность тренировочного процесса
 - 4) Волнообразность тренировочной нагрузки
 - 5) Принцип сознательности и активности
 - 6) Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок
 - 7) Цикличность тренировочного процесса

2. Какой из разделов не входит в содержание принципа спортивной тренировки «Направленность к высшим достижениям»?
 - 1) Максимизация возможных спортивных результатов
 - 2) Углубленная спортивная специализация
 - 3) Аппаратурно-методическое обеспечение
 - 4) Индивидуализация подготовки спортсменов

3. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?
 - 1) Этапы
 - 2) Периоды
 - 3) Фазы
 - 4) Уровни
 - 5) Части

4. Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?
 - 1) Олимпийский цикл
 - 2) Моноцикл
 - 3) Микроцикл
 - 4) Мезоцикл
 - 5) Макроцикл
 - 6) Мегацикл

5. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?
 - 1) Подготовка является составной частью тренировки
 - 2) Тренировка является составной частью подготовки
 - 3) Ничем не отличается
 - 4) Эти термины нельзя сравнивать друг с другом

6. Какие средства восстановления являются главными в тренировочном процессе спортсменов?
 - 1) Медико-биологические
 - 2) Физиотерапевтические
 - 3) Фармакологические
 - 4) Педагогические

- 5) Психологические
 - 6) Все являются главными в равной степени
7. Какие параметры тренировочной нагрузки следует считать количественными?
- 1) Параметры интенсивности тренировочной нагрузки
 - 2) Соревновательные результаты
 - 3) Параметры объема тренировочной нагрузки
 - 4) Показатели напряженности тренировочного процесса.
8. Какой из периодов тренировочного процесса в спорте называется основным?
- 1) Предсоревновательный
 - 2) Соревновательный
 - 3) Восстановительный (переходный)
 - 4) Никакой.
9. Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсмена?
- 1) Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно
 - 2) Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения
 - 3) Физические качества и физические способности — это одинаковые понятия
 - 4) Эти термины нельзя сравнивать друг с другом
 - 5) Со временем физические качества переходят в физические способности.
10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС
- 1) 90-100 уд/мин
 - 2) 110-125 уд/мин
 - 3) 130-150 уд/мин
 - 4) 160-175 уд/мин

Таблица 14

Шкала итоговой аттестации

Набранные баллы (%)	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
Оценка за экзамен	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	Отлично
Зачет	Незачтено	Зачтено		

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании последнего учебного года и считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее, чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта.

По окончании обучения учащемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».